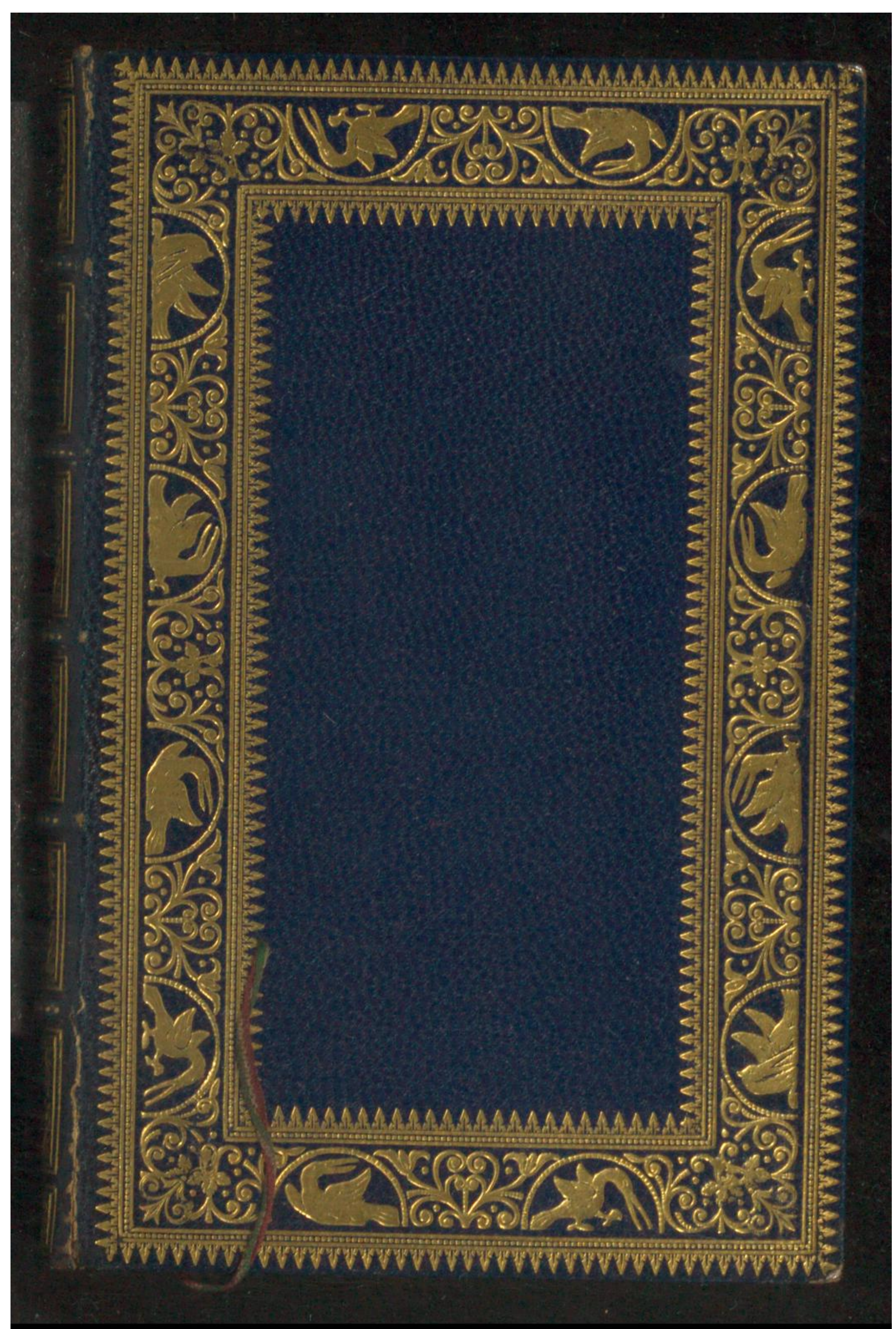
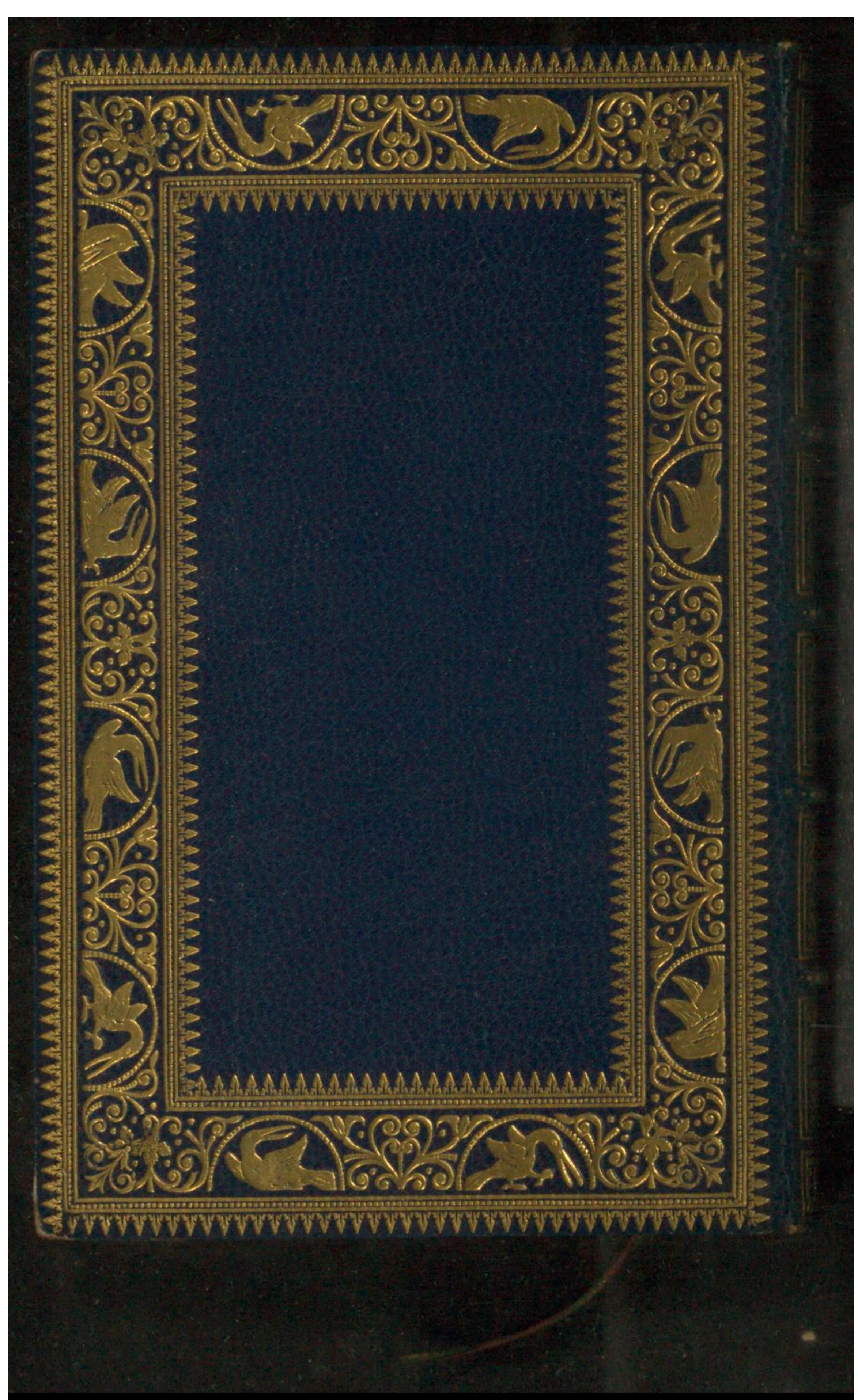


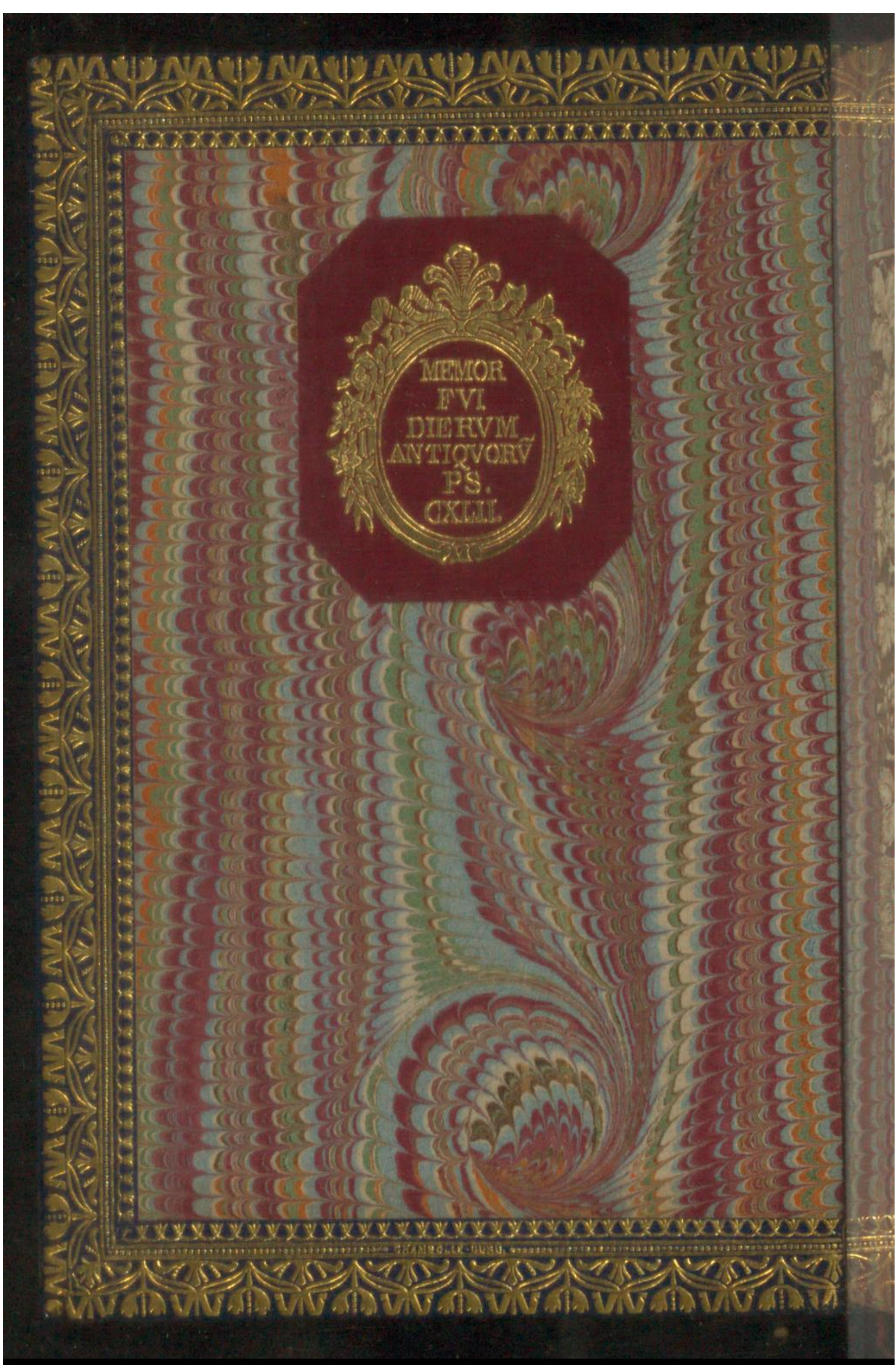

ENTRETE
DE
SANTÉ



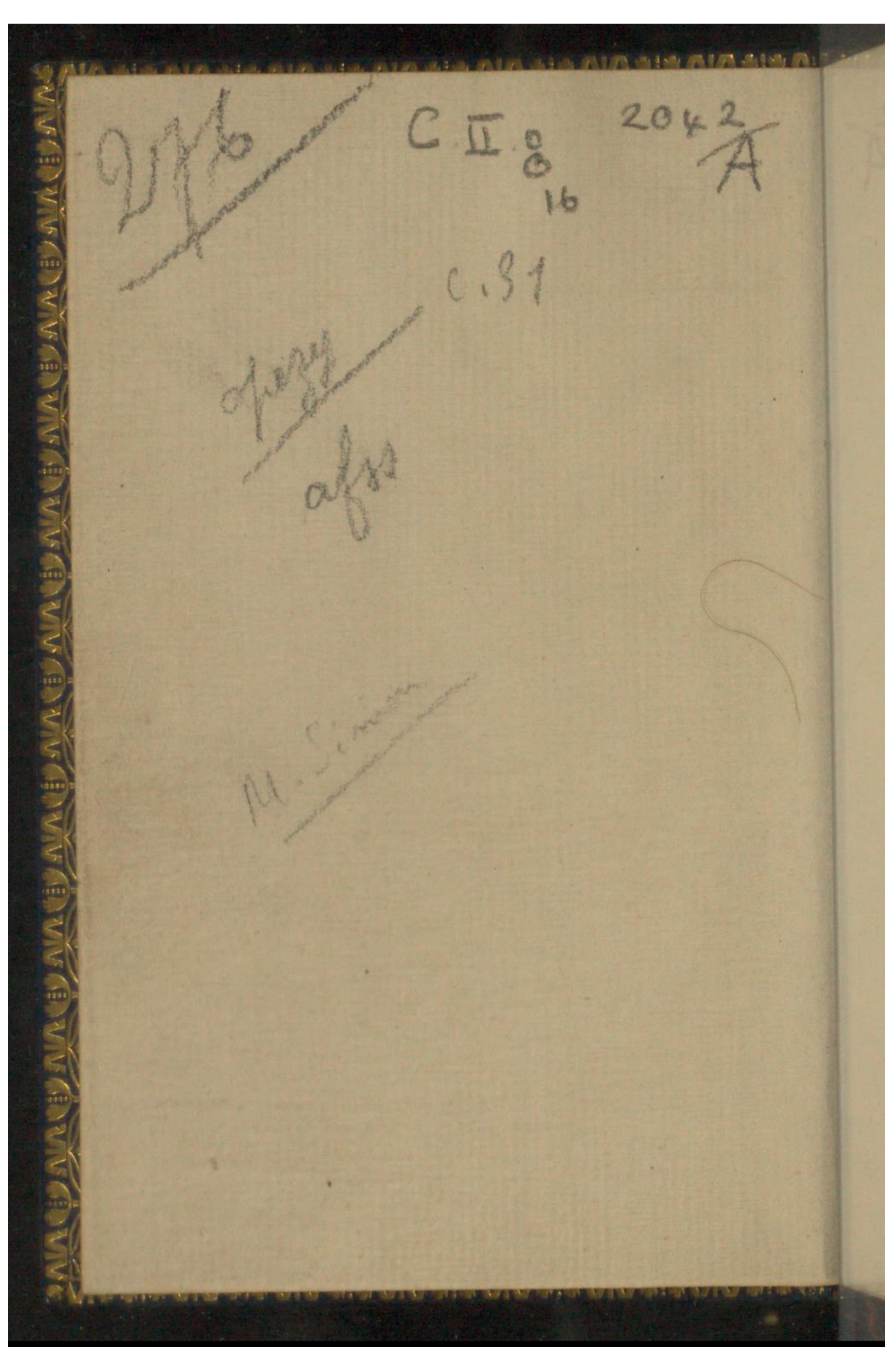


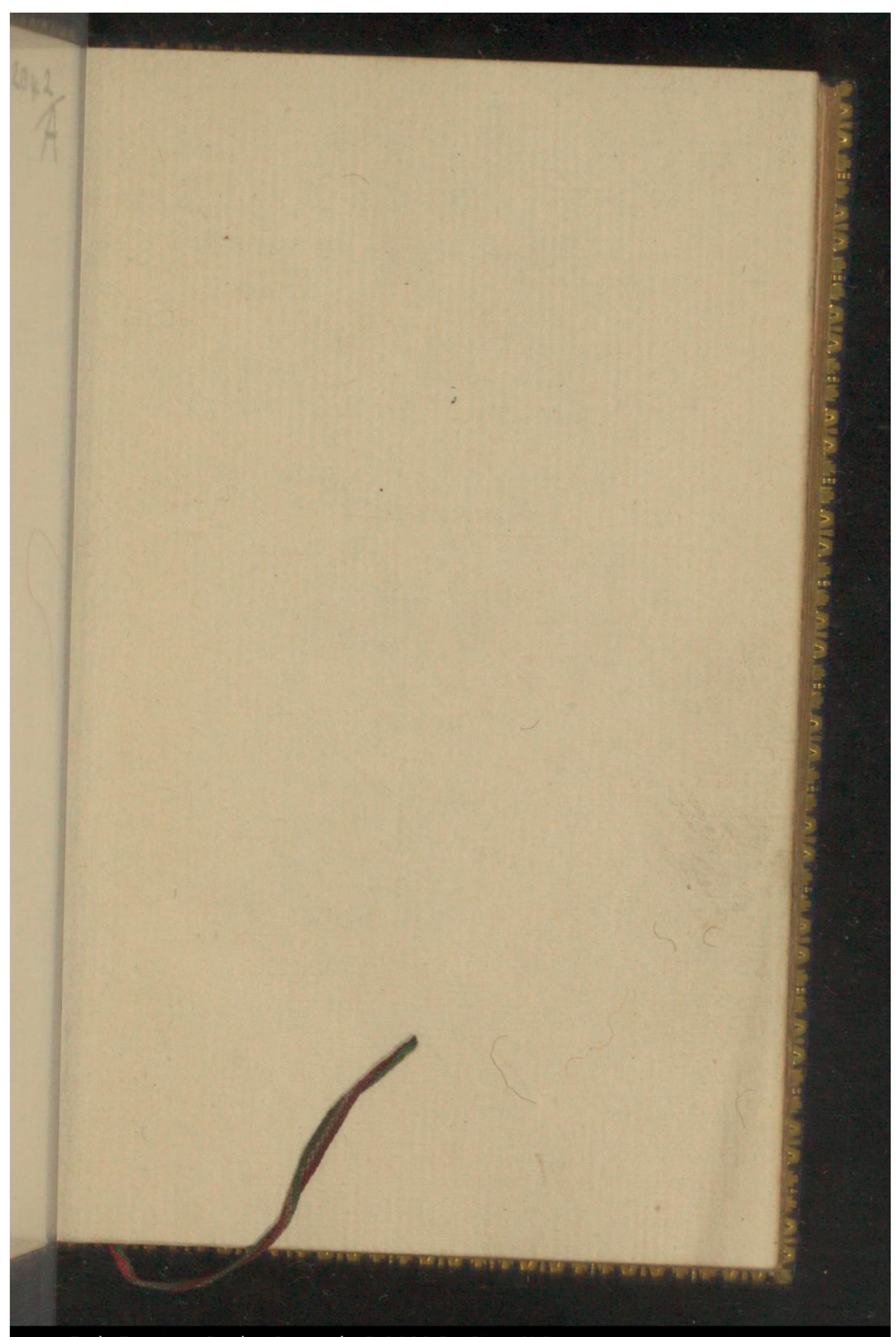


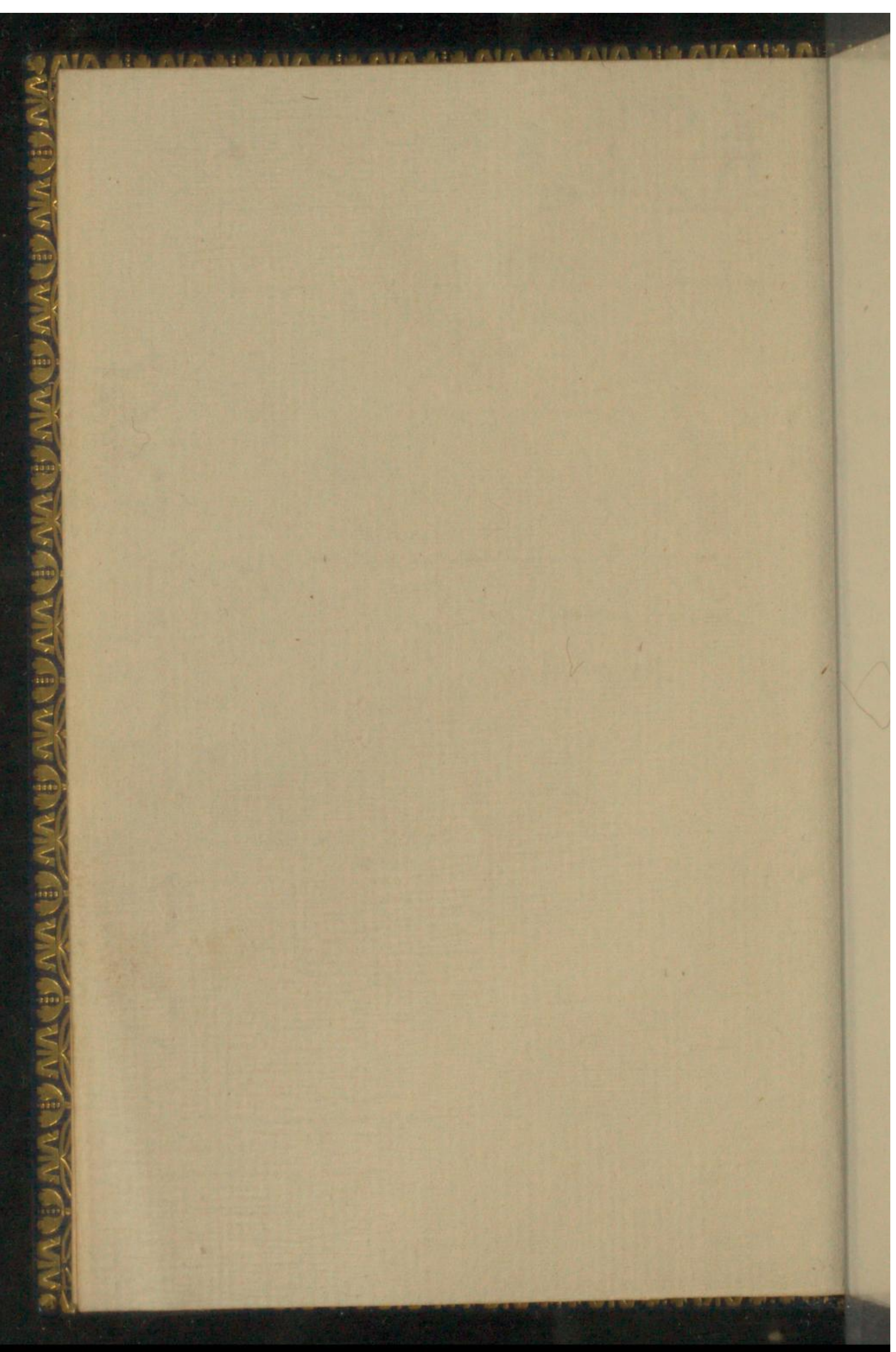


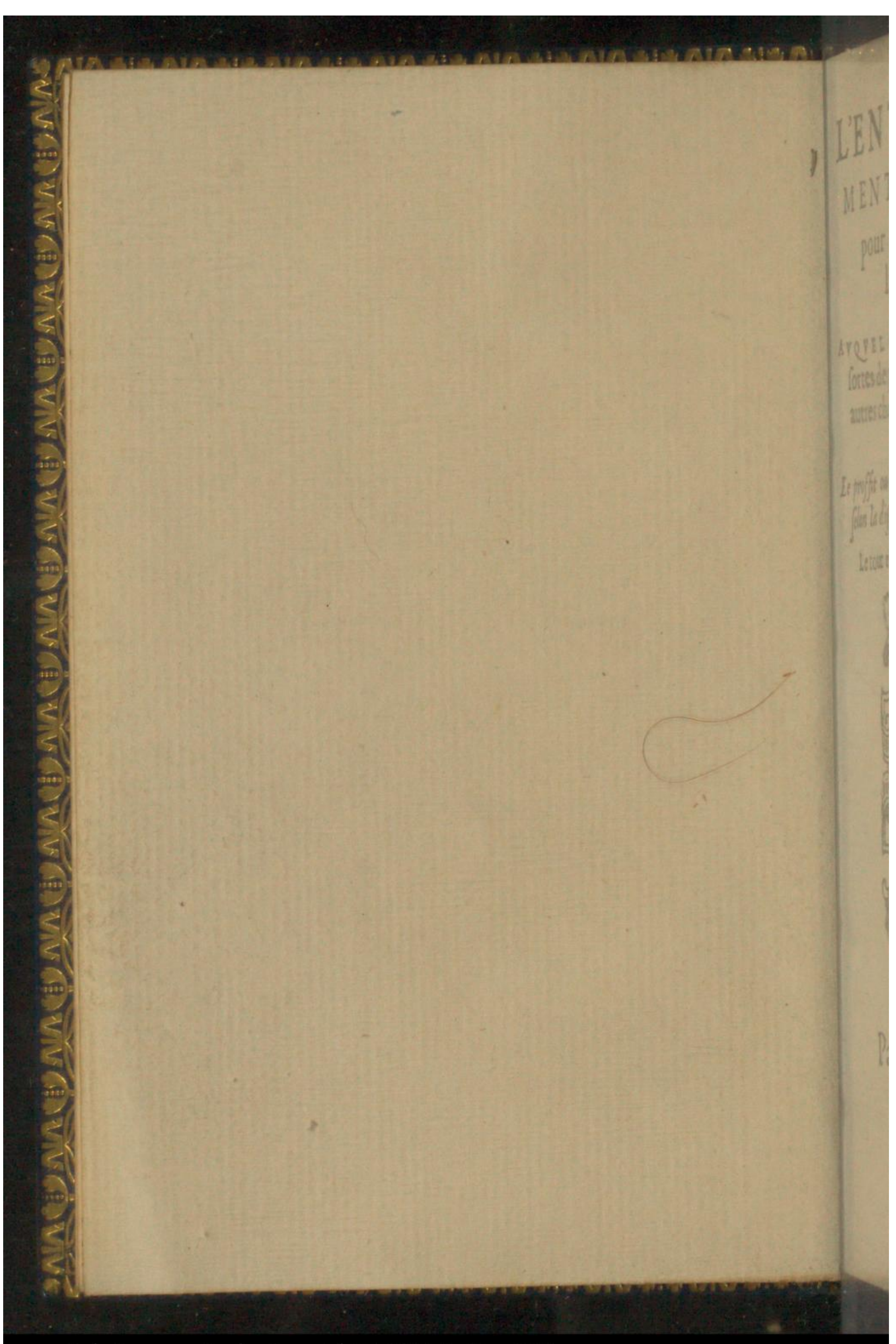

MEMOR
FVI
DIERVM
ANTIQVORV̄
PS.
CXLII.


DOMINE · BEATUS HOMO · QUEM TU ERUDIERIS
A · L · S ·









L'ENTRETENEMENT DE SANTE',

pour la conseruation de la vie humaine.

AVQVEL est declaree la nature de toutes sortes de pain, vin, eau, chair, poisson, & autres choses qui sont en commũ vsage.

AVEC

Le proffit ou dommage qu'elles peuuent porter selon la disposition qu'elles sont prinses.

Le tout traduit d'Italien en Françoys.



A LYON,

Par Iean Saugrain.

M. D. LIX.

Ce qui est comprins entre deux marques semblables [ ] est adiousté par le Traducteur pour plus claire intelligence de quelques passages.

A MONSEIGNEVR monſieur de Mombaron, gouuerneur de haut & puiſſant Prince, Charles par la grace de Dieu Duc de Lorraine, de Bar, &c. le translateur humble Salut.



Onſeigneur, le comble des vertus luiſantes en voſtre ſeigneurie, m'ha incité de vous ſupplier humblement, qu'il vous plaiſe auouër & authorizer ce petit Traité par moy traduit, de ſortir en public: nonobſtãt choſe aucune, qui me pourroit mouuoir de l'arreſter, & ſupprimer. Car en premier lieu, ie ſay que n'y penſerez trouuer les fleurs ou perles de la langue Françoyſe: attendu que les ſuiet d'iceluy eſt auſsi loin d'elles, qu'elles ſont familieres aux trãslateurs d'hiſtoires, & de beaux contes faitz à plaiſir, que nous auõs pour le iourd'huy: leſquelz ne ſont contrains d'enſeigner ſeulement (comme i'ay eſté en ceſte entre-

prinſe (mais auſsi peuuent orner, pindarizer, & trancher elegances ſelon leur fantaſie. D'auantage, ie ne fay doute, que vous conſidererez amplement, que cedit Traité eſt des premiers en tel ſubiet, mis en François : Dont il pourra (comme ie croy) eſtre excusé, & diſpensé aucunement. Et toutefois i'oſe affermer qu'il eſt tel, que quiconque en fera lecture attentiue, s'il n'eſt ennemy de ſa propre ſanté, il en tirera grand profit, & ne ſe ſentira totalement defraudé de volupté. Non que ie vueille donner à entendre, que ces pointz ſoyent iſſuz de moy : Car ie n'en veux, & ne doit fruſter l'autheur, homme de ſauoir fort exquis, & treſexpert en noſtre profeſsion de l'art de Medecine, comme il ha aſſez donné à congnoiſtre, fleuriſſant ces annees paſſees à Romme, à Bolongne, & autres villes d'Italie. Mais quant eſt du labeur que i'ay ſouſtenu de ma part, i'en fais iuges tous ceux, qui ont autrefois eſſayé, que c'eſt de tranſferer de langue en autre. Et veux bien que le Lecteur muny de bon vouloir ſache, qu'il m'ha eſté beſoin de conferer ceſt Opuſcule en pluſieurs lieux auec Hippocrates, Dioſcoride, Ariſtote, Galien, Pline, & autres autheurs anciẽs & modernes, deſquelz
il

il ha esté extrait par son dit autheur. Ie dis besoin, tant pour la dignité de la matiere, que pour ce aussi que les exemplaires Latins qui se recouurent, ne sont par tout si curieusement corrects, qu'ilz deuroyent estre. Outre ce, i'ay voulu vsurper quasi tousiours le plus cōmun langage, au moins mal qu'il m'a esté possible, iaçoit qu'il ne soit si aisé (ainsi que Medecins sauent specialement) d'exprimer plusieurs choses (desquelles icy est faite mention) en François vulgaire, comme il pourroit estre en Latin. Or, Monseigneur (à fin de finir comme i'ay commencé) ie vous supply de rechef de vouloir receuoir le tout, auec celle humanité & bonté, qui est en vostre seigneurie : laquelle Dieu par sa grace vueille tousiours fortuner, & bien maintenir, De Paris ce xv. de Mars,

M. D. L.

LA PREMIERE partie de l'entretenement de santé.

SELON l'auis commun des Philoſophes & Medecins, principalement de tous ceux qui s'appuyent ſus raiſon, il eſt certain que la ſanté du corps humain procede de la ſymmetrie[c'eſt à dire mediocrité] des quatres elemens dont il eſt compoſé. Laquelle mediocrité ſe prend en deux ſortes : à ſauoir en l'vnion & conionction de ces elemens, & autrement en leur temperature. Car l'vne eſt meſuree ſelon la quantité d'iceux, l'autre ſelon la force, ou faculté. Parquoy non ſans cauſe nous pouuons dire, comme Galien dit en ſes commentaires de la nature humaine, que le corps eſt

eſt en eſtat entier, & ſain parfaitement, auquel ſe peut trouuer la commoderation & mixtion des quatre elemens conſommee: & qu'il eſt en diſpoſition reprehenſible, & eſtat imparfait, s'il eſt ſurprins de quelque offenſe manifeſte, ſans toutefois eſtre malade. Or attendu qu'il ne pourroit durer vn ſeul moment de temps au premier eſtat declaré, nous traiterons icy du dernier, faiſant plus à noſtre intention: & monſtrerons comme le corps en iceluy peut eſtre preſerué de tomber aiſeement en maladie, tant que de ſa nature luy eſt permis ſouffrir. Et certes nous l'en preſeruerons principalement par diete & maniere de viure, laquelle ſans doute eſt le meilleur remede de toute Medecine. Mais entendu que les temperamens des gens ſont

L'argument au preſent traité.

L'vtilité de tenir diete & regime.

diuers, & qu'il faut pourtant auoir plusieurs égars, c'est chose (à mon aduis) bien difficile, de prescrire & comprendre vn seul moyen de s'entretenir en santé, qui soit bien conuenable à tout chacun. Car l'homme cholerique ha sa propre mesure, & le sanguin la sienne. Le phlegmatique pareillement & le melancholique. Il est doncq necessaire de donner à chacun d'eux sa mode de bien viure. Pour exemple: Les viandes chaudes & humides sont familieres au melancholique. Les humides & froides, au cholerique. Les chaudes & seiches, au phlegmatique. Finablement au sanguin toutes celles de bon suc, & mediocre nourriture.

Par ainsi vniuersellement nous commencerons icy de traiter l'art de conseruation de santé, faisans

discours

discours par les choses qui touchẽt & concernent la vie, que les modernes appellent choses non naturelles, & sont causes euidentes ou apparentes. Et proposons poursuiure icelles par le menu, pour satisfaire totalement au bien public. Car qui saura les incommoditez que nous peut aporter le boire & le manger, l'air qui nous enuironne, l'exercice, les passions d'esprit, la repletion d'humeurs, le dormir, & semblables, comment ie vous prie sera il insensé iusques là, que preuoyant les menaces de telz dangers (qui sont tresgrans) n'y vueille donner ordre, & remedier soigneusement? Et si encores il ne peut d'auenture aiseement à ce paruenir par la methode que nous luy donnerons, promettons de surcroist adioindre sur la fin de ce traité vn petit &

Les choses appellees non naturelles.

particulier vſage de certains medicamens, par lequel il ne ſera defraudé de ſon attente, s'il ne veut reculer à l'offre de ſa commodité preſente.

La neceſſité de boire & manger.

Nous mangeons donc & buuons ordinairement pour reparer la diſſipation continue, & fluxion de noſtre ſuſtance corporelle, tant que poſsible eſt faire: à laquelle fluxion par la dure loy de nature ſommes ſuiets maugré nous iuſques au dernier point de la vie, & acces de la mort. La portion humide d'icelle ſuſtance (qui touſiours s'éuapore & s'écoule de noſtre corps) eſt reſtauree en buuant, la ferme & ſolide en mangeant. Et en ces deux cas, ſi l homme ne ſe veut regir curieuſement, ſans rien omettre de ce qui eſt expedient & neceſſaire, certainement il auance beaucoup

beaucoup ſa vieilleſſe, & tombe à ſa deſtruction ineuitable. Or de pœur qu'ainſi ne t'auienne à dépourueu.

Premierement, tu ne dois iamais manger ſans faim & appetit. Car la viande démeſuree nuit grandement,& ſe conuertiſt facilement en mauuais ſuc. Et cognoiſtras ton appetit eſtre commode, par la legereté des parties ſuperieures,&par l'eſtimation du temps de l'aſtinence qu'auras au parauant gardee.

Preceptes communs appartenans au boire & au manger.

Semblablement quand cet appetit & faim s'offrira, ne differe à repaiſtre. Car ſouuent la ieuſne obſtinee, eſt cauſe que l'eſtomach de tous coſtez amaſſe pluſieurs humeurs corrompuz, en deffaut de meilleurs: Dont apres il reçoit fort griéues maladies.

Plus, tu ne dois te remettre à

manger,

manger, n'ayant encores digeré ta premiere viande. Car diner, ou souper la panse encores pleine, cause gros humeurs & espez: Dont consequemment s'engendrent ces affections suiuantes, asaucir volonté de vomir, gouttes es pieds & iointures, vices de reins, & vessies, tranchees, & autres.

Outre ce, en hyuer vse d'alimens chauds, & de forte matiere, asauoir desquelz la coction n'est si tost parfaite, & le nourrissement est plus grand. Au contraire en esté: Auquel temps prendras ta refection au matin, lors que l'air est mieux temperé, & en hyuer sur le midy. Mais i'entens que tu ne te saoules trop de telz alimens. Car la multitude d'iceux est reprouuee, à raison qu'elle charge fort l'estomach, enfle les flans, remplist les boyaux de ventositez,

ſitez, rend l'eſprit hebeté, peſant & endormy, cauſe mauuais ſonges, appetit de vomiſſement & agitation. Il y ha pareille raiſon quant au boire. Car s'il excede la viande, il eſt fort dommageable, & fait nager icelle en l'eſtomach.

D'auantage, mange les choſes creuſes & delicates les premieres, car elles amoliſſent le ventre, & poſtpoſe les plus groſſes, & dures. Si toutefois long temps y ha, que ton eſtomach ſoit vuide, & que tu ayes grand faim, le meilleur pour toy ſera l'oppoſite.

Auſsi apres qu'auras prins trauail & grand exercice, laiſſe là telles friandiſes, & celles meſmement que lon fait de poiſſon, iuſques à ce que ſeras reuenu à toymeſme, [& ne te ſentiras plus trauaillé, ne fatigué.]

Et ſi tu as l'eſtomach debile & qui ne puiſſe bien ſouuent digerer, contente toy de manger vne ſeule fois pour iour, au matin, ou au ſoir ſelon ta couſtume. I'entens de manger aſſez peu, & ſans tenir longuement table.

Que ſi d'auanture tu auois trop diné, ne ſouperas: & au rebours ſi tu as trop ſoupé, ne dineras le lendemain. Ou prendras quelque petit cas ſeulement [pour contenter nature.] Et ſi à cauſe du meſme excés, tu t'en trouuois fort alteré, ie te conſeille de dormir plus que n'as accouſtumé, & d'aualer vn peu d'eau froide.

Remedes cõtre la ſoif.

En outre s'il te prent grande enuie de gouſter de quelque choſe que ce ſoit, combien qu'elle n'ait bon ſuc, gouſtes en hardiment, moyennant que tu en aye quelque autre

autrefois vſé.

Car ta nature l'acceptera pour agreable, & par ainſi aiſeement la digerera. Neantmoins en cela ſois diſcret, pour autant que le comble d humeurs malins, facilement eſt le commencement de grandes maladies.

Nature s'accommode à l'vſage.

Finablement, n'vſe trop de viandes qui cauſent gros ſuc, comme ſont legumages (entendu toutefois que le ius de pois chiches rouges n'eſt à vituperer) comme auſsi eſt la chair de beuf, de porc, & d'oyſeaux de riuiere, le fourmage vieil, toutes friandiſes au fourmage & ſans leuain, en ſomme toutes ſemblables choſes qui engendrent ventoſitez, & font le ſang melancholique.

Viandes de gros ſuc.

Autrement quand tu deſireras en vſer, pourras prendre enſemblé-

ment

ment les remedes qui ſeruent à donter leur malice: Deſquelz ie delibere faire mention cy deſſouz, Dieu aidant.

Du pain.

Combien que le pain anciennement ait eſté, & ſoit encores preſentement de pluſieurs ſortes, pour la varieté des grains dont on le fait: neantmoins nous ne voulons parler icy, ſinon de celuy de froument: lequel eſt receu auiourd huy de toute la nobleſſe, & ſans doute eſt le plus ſalubre & naturel.

Quel pain eſt le meilleur.

Ce pain (par l'authorité d'Hippocrates) produit pluſieurs effetz en nous, ſelon qu'il eſt diuerſement preparé. Parquoy nous eſtimons eſtre le meilleur celuy, qui eſt fait de bon bled recueilly en lieux montueux, & de farine pure & recente, ſans nulle ordure, & ſans le ſon: & qui eſt ſi bien leué, cuit & pétri,

pétri, qu'il ſoit facile à digerer, & ſalubre à nourrir. Les boulengiers de Romme en vendent maintenant du pareil, & ont apprins la mode de le bien façonner, d'vn Frãçois nommé Iaquet, au temps du Pape Iule ſecond. On peut douter, ſi c'eſt le pain que Pline appelle pain aquatique. A Romme on dit, pane buſeto [en France, pain de bouche, ou chapitre.] D'auantage, le pain encores fraiz & tout chaud, à raiſon de ſa bonne odeur, aide à ceux qui ont mal de cueur, & à gens melancholiques. Et ſi on le mange en la ſorte, ſpecialement la croute, il deſſeiche le corps, & accroiſt la melancholie.

Pain aquatique.

Pain de bouche ou de chapitre

Pain tout chaud.

Le pain fait de farine non criblee (dont les Grecz le nomment Autopyre & Syncomiſte) eſt ſec, & irrite le ventre.

Pain auec le ſon.

Pains sans leuain.

Le pain non leué, nourrist beaucoup,& lache moins. Item il étoupe,& est de tresgros aliment, & digestion difficile.

Pain cuit aux cendres.

Le pain cuit aux cendres, ou souz vn vaz de terre, desseiche:à cause que l'humidité en est separee.

Pain cuit au four.

Le pain cuit au four, s'il est fait de grosse matiere, ayant vn peu d'aniz ou de fenoil, est le meilleur entre tous, pour ce que c'est le plus moite,& qu'il rompt les ventositez.

Le vin ne est profitable à tout le mõde ny est tousiours sain & salubre.

Quant est du vin,pour plusieurs causes nous n'en tiendrons si long propos qu'il sembleroit estre besoin. Ioint que vouloir manifester toutes ses differences, couleurs & forces, seroit chose penible & infinie. Mesmes ainsi que dit Pline, grande consideration est requise, pour cognoistre si le vin peut plus profiter à beaucoup de gens, que leur

leur nuire, & si le boire sert plustost de secours, que quelque fois de poison.

Outre ce, il est impossible d'expliquer toutes les especes des vins, veu que les Medecins n'en sont d'acord entre eux, & que chacun en veut iuger selon son goust.

D'auantage, par espace de temps, les appellations des vins, la sorte de les faire, l'vsage, la mode differente de les contregarder, les terrouers (qui les meliorent) toutes telles choses en somme dignes d'estre seuës maintenant sont variables & incertaines. Donc puis qu'ainsi est que nostre propos n'est d'agiter icelle question (de peur qu'il ne semble que vueillons monstrer ce que tous studieux ont pieça entendu par grans personnages qui ia s'en sont meslez) nous parlerons seulement

Les vins Frãçois ſe diſtinguent entre eux comme ceux d'Italie.

des vins plus vſitez à Romme, & pluſieurs autres lieux circonuoiſins, aſauoir de ceux qui ſont plus neceſſaires à l'entretenemẽt de ſanté: Et pour les mieux choiſir, nous les diſtinguerons briéuement par leurs genres, couleurs, & facultez.

Les ſortes du vin principales.

Les anciens & modernes ont mis trois principales ſortes de vins: & les ont nommees, vin doux, vin auſtere ou âpre, & vin legier ou ſutil, qui eſt entre le doux & âpre.

Les couleurs.

Item quatre couleurs, aſauoir vin blanc, vin fauuet ou paillet, vin vermeil, & vin noir, autremẽt fort rouge & couuert. Le fauuelet aproche au blanc, & le vermeil au noir. Car les couleurs ſe chãgẽt es vins, d'autant que celles qui ſont colloquees au milieu, s'éloignent plus ou moins des deux extremitez, aſauoir du blanc, & du noir. Pour laquelle

raiſon

raiſon,on peut arguer,qu'il y ha d'a-
uantage tant de couleurs,que de dif
ferences de vin, leſquelles certaine-
ment doiuent eſtre diſtinguees non
par eſpeces, mais pluſtoſt (témoing
Galien)par leur grande ou moindre
qualité, pour autant que tous vins
ne peuuent reculer beaucoup deſ-
dites extremitez.

Or le vin naturellement doux,eſt
de ſuſtance groſſe & terreſtre, & le
rouge encores plus, que le blanc.
Pour ceſte cauſe,il eſt moleſte à di-
gerer,il enfle,& neantmoins enyure
peu. Il eſt de fort nourriſſement, &
engendre humeurs malins, meſme-
ment le melancholique. Il trouble
le cerueau,le ventre, & les boyaux,
cõme le mouſt (& pource on le boit
volontiers à l'ẽtree du repas) il s'ar-
reſte aſſez lõguement aux inteſtins,
y faiſant abõdance de vent: il offen-

Les facultez du vin doux de nature.

ſe le foye & la rate, pourtant qu'il les opile aiſément. Toutefois il conuient aux poulmons, & aux temperamens melancholiques, à raiſon qu'il échauſe & humete.

Les facultez du vin auſtere.

L'auſtere & rude, principalement s'il eſt blanc (attendu qu'il ne ſoit tant debile qu'eſt l'eau, ne tant violent auſsi que peut eſtre vn vin puiſſant) ſouuentefois eſt en vſage pour corroborer l'eſtomach. Quand on le boit tout pur & ſimple, il penetre pluſtoſt par les veines qu'il ne feroit autrement, & met en appetit & endort, & enteſte moins que les autres. Or n'eſt il ſoudain diſtribué par le corps, ains retient le ventre & autres fluxions: & eſt d'aſſez petite nourriture. Sache plus, qu'vn vin blanc & auſtere enſemblemēt (comme Galien affirme) n'eſt diuretique, c'eſt à dire qu'il n'ha vertu de pro-

uoq

uoquer l'vrine.

Le legier ou ſutil, qui eſt entre leſditz doux & auſtere, eſt profitable à l'eſtomach. Car il le ſuſtente ſouuerainement bien, il va legierement par tous membres, il eſt treſexcellent en bonté de ſuc, tant pour gens ſains que malades. Il incite à piſſer, & entre autres choſes fait mal en teſte, & enyure s'il excede raiſon. Parquoy il n'eſt commode à boire au matin ny à ieun. Car il oſte toutes cures & ſoucis: & rend l'eſprit de l'homme ſopit & ſans vigueur, qui toutefois veille touſiours naturelement, & eſt cogneu en affaires preſentes. Dont auient que le plus ſouuent ceux meſmes qui ſe doiuẽt monſtrer les plus ſages & prudens, facilement ſont par luy aueuglez. Les facultez du vin legier.

Le vin blanc eſt ſemblable à l'eau en couleur, & aucunemẽt en vertu: Les facultez du vin blãc.

Car il n'eſt ſi chaud que les autres. Il eſt gentil aux paſsions de veſsie, à raiſon qu'il trauerſe incontinent iuſques là, & auance l'vrine.

Il charge peu le cerueau, & eſt treſ ſalutaire à gens choleriques & ſanguins, à ceux qui ſont chaudz de nature, ou par quelque accident, en chaude ſaiſon, à ceux qui ont le foye trop chaud, & meſmement aux eſtudians, pource qu'il eſt petit, & non fumeux. Le fauuet ou paillet, qui aproche du blãc ha la couleur (comme auons deſſus dit) n'eſt en vertu trop diſtant du vermeil: lequel ha tous ces noms diuers, vin ſanguin, vin rouge, vin iaunatre, vin de couleur de ceriſes, en François proprement vin cleret. Et ledit vin fauuet ha facultez mediocres entre le vin blanc & le noir. Et ſont pareilles à celles du vin legier parauãt recitees.

Les facultez du vĩ fauuet.

Or

Or combien que le vin vermeil surmonte ce fauuet en chaleur, si n'est il pas si delicat, pourtant que l'air passe mieux par le corps transparent. Dont on croid que les grappes de raisins noirs, sont plus tardiues à meurir, que de blans.

Les facultez du vĩ vermeil.

D'auantage on dit communement, que bonnes testes ne se sentent pas de telz vins: mais que les espritz de l homme en sont clarifiez, augmentez & rendus plus propres pour vaquer à tout engin & contemplation.

Parquoy ce n'est merueille si plusieurs gens famez en bon sauoir & hautes entreprinses, ont aimé le bõ vin. Et certes conuient vser de telz vins qui veut bien garder sa santé, specialement en temps froid.

D'ou vient que grãs personnages aimẽt quelque fois le bon vin.

Et les choisir excellens en odeur, en saueur mediocres entre le

doux & ápre, de couleurs fauuetz & vermeilz, & fort cleretz. Lesquelz estans versez en tasses voyez petiller, ietter petites bulles au dessus qui s'en vont tost, & auoir parmy eux ie ne say quelz menus corpuscules telz qu'on void violeter es rayons du soleil.

Telz vins sont ceux de Salerne, de Surrente, vins Grecz, de Corsique sutilz, & autres qui sont communs à Romme. Or si ces vins sont tant plaisans & vertueux, combien doiuent estre detestables ceux qui ont le goust naturelement si diuers, comme ceux qui sont participans du doux & de l'austere: lesquelz vrayement sont d'autant dangereux (selon Galien) que friands & delicatz à boire. Pareillement il apert combien il est mauuais à tout le monde de brouiller & mixtion

Vins de diuers goust.

tionner plusieurs vins ensemble.

Au demourant les vins chansiz ou pousez, & qui s'enaigrissent (iaçoit que le vin ait ceste proprieté naturelle) sont les pires entre tous.

Le vin noir & fort rouge, pource qu'il est de sustance grosse & terrestre, apesantist fort la personne, cause obstructions de foye & ratelle, degouste, & engendre cruditez d'estomach: & ce plus ou moins, selon qu'il est plus noir, ou espez. Parquoy le trempé, enyure plustost que le pur. Galien ha dit que tout vin doux & noir. Car de son temps nul vin blanc estoit doux. Dequoy on peut cõiecturer, que de nostre aage on ha trouué plusieurs sortes de vin, par diligẽte inquisition de toute superfluité, & exces Quelques vns autrefois ont cuidé que le vin n'ha esté fait si nõ pour se venger de l'hõme

Vins brouillez.

Vin chansi.

Les facultez du vin noir ou couuert.

Le vin n'ha esté trouue pour troubler l'hõme.

l'hõme, voyãs qu'il peut mettre l hõme iusques hors des gõs de ſon ſens: Auſquelz Platon diuin repugne, & dit treſbien le vin de ſoy eſtre innocent, ſi l'eſprit de celuy qui en vſe eſt modeſte, & ſi le corps eſt en ſanté. Car le vin ſouſtient la force, il entretient le ſang, la couleur belle, & l'appetit, diſtribuant l'aliment par chaque partie corporelle. Plus, il ſutilie l'humeur gros & phlegmatique, & purge le cholerique par l'vrine.

Les commoditez du vin.

Ie ne veux maintenir toutefois, que d'en prendre trop, on ne voye renuerſer ces yurongnes, tomber en pluſieurs maladies, entrer en folie, & trop profondement dormir. Garde toy donc bien de trop boire. Et ſache neantmoins, que de s'enyurer par longs interualles, peut reuenir quelque profit.

Les incommoditez.

Quelquefois ebrieté peut ſeruir.

Car

Car cela fait pisser,& suer largement.Dont i'ay opinion que Platon en ses loix aprouuoit ebrieté pour vne fois en l'annee. Et par ces argumens ie conclus que rien n'est plus vtile à l'homme que le vin, ny aussi plus pernicieux s'il excede mesure.

Or pour retourner à nostre institut,qui est de tenir bon regime, les vins conuenans plus à ce, sont ceux de moyen aage, s'il est possible d'en fournir.Car les vins vielz, combien qu'ilz soyēt plus gracieux au goust, ce nonobstant ilz sont contraires aux nerfz, & autres instrumens sensibles. Toutefois s'il te prend fantasie d'en boire en santé tu en pourras boire vn peu sans dommage, attendu qu'il soit detrempé. Les nouueaux enflent, & sont difficiles à digerer.

Vins de moyen aage.

Ilz font songer & vriner. Tou-

tefois

tefois ilz frapent moins les nerfz. Mais ceux qui ſont en aage mediocre, n'ont telz vices. Parquoy ilz ſont meilleurs, tant pour gens ſains que malades. Entre les noſtres, le vin Grec (ainſi nommé pour ce qu'on l'eſtime eſtre de vignes Grecques) eſt en la fleur de ſon aage au tiers an. Tous autres ne paſſent gueres dixhuit mois.

L'aage des vins.

Et quant à la vieilleſſe que les antiques reputoyent venerable es vins, elle me ſemble eſtre autãt mauuaiſe en diete qu'elle eſt longue & inuſitee. Et croy qu'elle doit pluſtoſt ſeruir à medicamẽter qu'à nourrir. Les vins doux & gros, peuuent profiter au repas, ſi on veut engroſſir de corps, ou amolir le ventre.

Au contraire, les petis & auſteres, ſeruent mieux à attenuer, & reſtaindre. Item eſt bon d'auoir

soif en mangeant, & alors boire vn peu. Aussi, pourtant que sans faute tout vin estant moust & bouillát, acquiert plus grande force, pource conuient par plusieurs fois le couler, tandis qu'il est encores moust, par vn sac [ou vne chausse] à fin de bouillir moins. Car par ce moyen sa force est rompue, selon Hippocrates. Et tel vin est salubre à ieunes gens. Car comme veut Platon, ceux qui ont attaint l'aage de vingt & cinq ans, ne doiuent boire vin puissant, ne boire aussi abondamment. Ce qu'est toutefois condoné aux vieillars, ausquelz le vin est singulier remede contre la dureté & froidure de l'aage. Car cõme le fer s'amollit par le feu, ainsi font les corps des vieilles gens par le vin. Dont il est clair & manifeste, que l'eau est meilleure que le vin à ceux qui sont

La maniere d'engarder, que le vin ne soit fort.

Quel vin bõ à ieunes gens.

Le vin est vtile aux vieillardz.

chauds

chauds de nature, ou à raiſon de l'aage, ou à cauſe du temps. Si neantmoins ilz deſiroyent en boire, qu'il ſoit âpre moderément, comme celuy que les anciens appelloyent vin fuyant: les modernes (ainſi que les Grecz, qui diĉt Oligophore) l'appellent vin de petite portee, c'eſt à dire, qui ne ſouffre grande quantite d'eau, pour eſtre d'eſtrempé.

Vin fuyant ou Oligophore.

Ce vin ha vertu d'oſter la douleur de teſte, qui vient de vapeurs d'humeurs vicieux en l'eſtomach.

Car la teſte n'ha douleur ſeulemēt en ſes paſsions propres, ains reçoit auſsi les vapeurs de l'eſtomach, & s'en ſent quelque fois offenſee. Tu vſeras donc de ces vins en ſanté, & principalement en ſaiſon chaude. Au nombre deſquelz ſont entenduz ceux, que le vulgaire François appelle vins de beuuette, ou

deſpence.

despéce. Et ceux aussi qui sont faits d'eau, & du mare de raisins. Que si n'en pouuois recouurer, à raison de l'incommodité du lieu ou temps, prendras en lieu quelque autre vin pur, ou auec eau, ou en petite quantité, car comme dit Hippocrates, comme le vin détrempé d'eau, blece moins les parties du corps tant superieures, qu'inferieures, ainsi le pur est d'autant plus au ventre & aux boyaux confortable.

Vins de beuuete ou despēce.

Pource que l'eau est chose qui sert plus à tous animaux, que toute autre appartenāte à la reigle de viure, non à tort y ha question entre les Medecins, lesquelles eaux doiuent estre estimees les meilleures. Et certes ilz blâment loyaument celles d'estangs, & qui ne sont courantes, mais cropies & endormies, celles de fontaines bourbeuses, & toutes

De l'eau.

Eaux mauuaises.

celles qui n'ont couleur belle ne plaiſante à boire. Plus auſsi, les eaux dures, c'eſt à dire tardiues à putrefier ou à cuire & changer, qui nuiſent à l'eſtomach, & demeurent longuement au ventre inferieur, auquel lieu elles engendrent ventoſitez, & autres cas ſemblables.

Eaux bõnes.

Mais pour les plus ſaines & vtiles, ilz eſtiment celles qui regardent Orient, comme plus attenuees & meliorees par cours aſsidu. Pour ceſte raiſon l'eau du Nil à cauſe de ſa longue étendue, ha eſté touſiours preferee aux autres. Auec les ſuſdites ilz mettent auſsi les eaux de puis & fontaines qui ſortent des montagnes, & coulent par dedans terre. Leſquelles encores excellent d'auantage, ſi elles voyent le ciel & l'air, & ſont exercitees, & ſouuent épuiſees. Item ilz priſent toutes celles

Le Nil eſt vn fleuue d'Egypte.

les, qui toſt s'échauffent & toſt ſe refroidiſſent, qui peuuent toſt cuire legumages, qui deſcendent ſoudain de l'eſtomach en bas, & ſont froides en eſté, chaudes en hyuer. Telles ont les ſignes certains de bonté.

Entre toutes Hippocrates homme diuin ha louë grandement l'eau de pluye du printemps, cheant auec tonnerre, pourtant qu'il cuidoit qu'elle fuſt plus tendre & facile à digerer, plus legiere & ſubtile que les autres. Parquoy eſt aiſé de iuger, que toute eau qui tombe en tourmente & tempeſte de ventz, ou qui eſt de neige & glace fondue, eſt treſmauuaiſe, pource que la meilleure ſuſtance en eſt ſortie, quand l'eau s'eſt congelee. Ainſi les eaux pluuieuſes d'Eſté & Automne, ne ſont ſi bonnes que les predites du Printemps. Car les exhalations de Eau de pluye.

terre, lors ſont plus ſeiches, & ſe confondent en l'air auec icelles eaux de pluye. Parquoy elles en tombent plus dures.

Les fontaines d'Italie.

Pareillement ie ne veux fruſtrer de leur los pluſieurs fontaines d'Italie, qui ſont en Latium, en Campanie, aux terroirs Tyburtin & Sabin, & autres lieux aux enuirons de Romme. Deſquelles combien que l'eau certainement ſoit en toutes conditions égale aux autres deſſuſdites, ſi eſt ce plus que le renom de la ville de Romme, la froidure & bonté d'icelles, rend treſilluſtre la vierge Eau, la volupté de laquelle iaçoit que par ambition & auarice (qui gaſtent le ſalut commun) de long temps ait eſte tranſportee la plus part aux fermes & iardins ruraux, nous en auons encores toutefois quelques reliques à Romme, qui

Les anciens reueroyent l'eau cõme vierge.

qui ſont iournellement treſſouue- raines à gens ſains,& malades. Eau du Tibre q eſt vn fleuue d'Italie.

Outreplus de toutes eaux à louër, la premiere eſt celle du Tybre, qui eſt certes autant bonne, que celebree par tout le monde. Dont raiſonnablement elle eſt preferee à toutes autres. Car elle aproche fort de l'air, en clarté & ſubtilité,& n'ha odeur aucune ou ſaueur, & eſt fort legiere, combien que c'eſt diligence inutile de peſer l'eau au poix, pour éprouuer ſon excellence, à cauſe, ſelon Paulus, qu'il ne s'en trouue gueres de legiere. Brief elle ha toutes entierement les marques d'eau ſalubre. Dequoy pluſieurs ſont en grand eſmoy, veu que les eaux, ainſi que dit Hippocrates, ſont telles qu'eſt la terre par laquelle elles paſſent. Et nonobſtant que Tybre ſoit quaſi touſiours

A ſauoir ſi l'eau ſe peut peſer.

l'égouſt de tant d'ordures & vilenies, l'eau toutefois n'en vaut pas moins. I'entens pourtant que les eaux ſubtiles ſont aiſees à corrompre, & pour petite occaſion ſe déprauent par l'acces de quelques immondices. Mais telle facilité ne doit eſtre tournee en vices, ains pluſtoſt en vertu. Parquoy faut dire que les eaux ne ſont entachees de ſemblables ordures, mais mieux attenuees & amendees. Cela nous en fait foy, que chacun eſtime plus l'eau du ſuſdit fleuue, qui coule du coſté duquel la longueur de Romme ha ouuerture.

Eaux ſubtiles.

Or puis qu'auons traité iuſques icy la nature du pain, de l'eau, & du vin, ſemble eſtre conſequent de parler maintenant des viandes communes & vſitees pour le iourd'huy. Car quiconque ha deſir de contregarder

garder ſa ſanté, il ha beſoin auant toute autre choſe (ainſi qu'auons deſſuſdit) cognoiſtre quelz alimens ſont de bon ou mauuais ſuc, pour les ſeparer d'enſemble, & vſer ſeulement des meilleurs.

Quelz alimens ſont de bon ou mauuais ſuc.

Deſquelz alimens pour te donner icy quelque ſommaire & briéue intelligence, ſache que ceux ſont les meilleurs qui n'ont le ſuc gros & gluant, mais qui engendrent ſang mediocre en craſsitude & conſiſtence. Car ceux qui ſont par trop menuz, ne ſont pas bons: pource qu'ilz nourriſſent trop peu, & font amegrir, & rendent le corps imbecille. Les eſpes auſsi ne ſont bons: Car ilz engendrent l'humeur ſemblable à colle ou gluz, comme Protagoras & Philotinus l'appelloyent anciennement. Plus, ceux qui ſont fort ſecz, & n'ont humidité aucune,

ne valent rien pareillement, comme le Pain de Paniz ou Millet, lequel en le mangeant ſemble eſtre poudre ou cendre.

Donc les viandes mediocres entre leſdites, ſont les premieres, & d'autant ſont à preferer, qu'elles ſont bonnes à digerer, & retourner en meilleur ſuc. Car il eſt tout certain que celles engendrent bon ſuc, qui mieux & plus ſoudainemenr reçoiuent la ſeconde & tierce coction. Ceſte tierce ſe fait en chacune partie du corps, qui eſt ſouſtenue & alimentee. La ſeconde au foye: & aux veines. Et quant à la premiere, elle ha ſon commencement en la bouche & au goſier. Puis eſt paracheuee au fond de l'eſtomach. Laquelle premiere rarement ſe peut amender par les autres, ſi par quelque cauſe elle eſt dépravee, comme

Les trois coctions du corps

ſi

ſi quelqu'vn ha mãgé de trop de ſortes de viande, ou trop meſme d'vne ſeule ſorte, ou à quelque heure intempeſtiue. A raiſon dequoy quelques fois aduiennent maladies. D'auantage, il eſt bon de ſauoir, que les humeurs gros & tenans prouiennent d'vſer de viandes de matiere puiſſante & nourriture forte: leſquelles ſi premierement l'eſtomach en fait digeſtion, ſont puis apres changees par la vertu du foye en ſang bon & louable. Mais s'il aduient qu'elles demeurent aux premieres veines, il eſt facheux de les racler, amenuiſer, & couper. Parquoy le plus ſeur eſt à gens qui aiment leur ſanté, s'abſtenir d'en vſer tant que faire eſt poſsible.

Viandes de matiere forte & puiſſante.

Or le ſuc gros & gluant s'engendre par chair de beuf, de grue, de cerf, de brebis, & de porc: Et celle de

Enſuys le catologue des alimens de mauuais ſuc. Et premierement des ſortes de chair.

Chair de porc. porc eſt plus aiſee à cuire, & nourrit mieux que les autres, ſi le porc eſt aagé enuiron d'vn an, & principalement s'il ha eſté engreſſé de figues ſeiches. Car comme on dit, la chair en eſt ſuaue & ſucculente. Surquoy pluſieurs ſémerueillent, veu que touſiours cette beſte ſe veautre dedans les fanges, & meſme s'en repaiſt. Dont ſemble aduis, qu'elle doit retenir du naturel des choſes, deſquelles elle eſt nourrie. Mais il faut eſtimer, qu'elle eſt de bon temperament, à raiſon duquel toutes viandes meſme méchantes & ordes, ſont conuerties en humeurs proffitables. Toutefois ceux qui ont naturellement l'eſtomach humide, ne peuuent pas bien digerer le porc, mais d'en vſer ilz amaſſent obſtructions, & force humidité ſuperflue.

Chair d'oye. L'oye auſsi entre oiſeaux domeſtiques,

ques, à la chair la plus grosse & humide. Neantmoins les æsles n'en sont pires que d'autres. Et d'auantage leurs testicules (selon le vulgaire) ont quelque vertu de faire auoir procreation & lignee.

Chair de Canes, Canars & semblables.

Les Canes, Canars, & tous autres oiseaux qui viuent en eau & lieux moites, comme Cailles, & semblables, sont tous aussi de faculté pareille. La moile d'os, & la peau de bestes fort grasses, specialement de Cochons, ha le suc vnctueux & fort visqueux, iaçoit qu'il ne soit pas trop gros. Et icelle ne se peut digerer tant aisément que leurs extremitez, ne cause aussi tel aliment: ains elle est plus superflue, & excrementeuse. Quant aux parties de tous ces animaux (à fin d'en mettre quelque chose en memoire) entens ce que sensuit. Les bestes vieilles sont

La moille d'os. La peau de bestes grasses.

La faculté desmenues parties des animaux vulgaires.

ſont touſiours dures & ſeiches: les ieunes ſont molles ou tendres, & humides: Et pourtãt elles ſont plus cõmodes à digerer: pourueu qu'on n'en mãge ſi toſt, qu'elles ſont nees. Car lors ce n'eſt encore que morue, s'il conuient ainſi dire. La langue, les glandes, la ceruelle de porc, & autres beſtes, & les entrailles ſont toutes choſes de ſuc épez. Le foye pareillement, les roignons, les teſticules (exceptez ceux des coqz) la rate, le cueur, les muſcles & leurs teſtes, c'eſt à dire leurs commencemens, qui ſont de ſuſtance nerueuſe plus que les os, deſquelz ilz ſortent, & ont ligamens connexez & épanduz en eux. Finalement les grans nerfz, que les Grecz appellent Tenontas, à raiſon qu'ilz tiennent les parcelles du corps, & les liẽt toutes enſemble. Les Latins les nomment

ment Tendones, pource qu'ilz ſont tendus. Parquoy les boutz des ſuſditz muſcles, ſont plus nerueux de tous coſtez que le milieu, qui eſt plus charnu, & mieux nourriſſant.

D'auantage tous poiſſons qui habitent es mareſcages, eſtangs, fanges, & bourbiers, petis lacz & riuieres, ont le ſuc gros, lent, & mauuais. Car l'air qu'ilz humẽt en reſpirant, n'eſt du meilleur. Ilz nagent auſsi moins que les autres, & ſont nourriz de mauuaiſes viandes, principalement ſi l'eau court par quelque grande ville, & eſt l'egout d'icelle: Car la chair de telz poiſſons ne vaut rien. Le Muge, ou Teſtart, le Loup qu'on appelle à Romme Spigla, les Crabres, Anguilles, & ſemblables, leſquelz volontiers hantent tant en mer, que es eaux douces & mauuaiſes, s'ilz ſont prins en ces eaux. Ilz ne

Quelz poiſſons engendrẽt gros ſuc.

ne ſont à louër, veu qu'ilz ſont tous puans, de gouſt déplaiſant, & faciles à gaſter.

Mais peſchez en mer, ilz ſont de meilleur ſuc, comme nous dirons amplement cy apres au catalogue des choſes de bon ſuc. Les Gammars [qui ſont écreuiſſes de mer] ſont ſemblablement de ſuc reprouué, & à grande peine ſe peuuent ilz digerer, ſpecialement les plus grans, & encores moins leurs parties de deuāt. Parquoy les faut aſaiſonner de ſauces chaudes, & apres boire vin vieil & cleret. Poiſsōs moletz cōme la Toutte, dite en Latin loligo ou calamarius, à raiſon qu'elle repreſente vn couſteau ou calamart, la Seche, le Poupe, & tous poiſſons lubriques, comme Anguilles, Congres, Lamproyes (ainſi nōmees vulgairement, pource qu'elles leichent

es pierres, & m'eſt auis que les La-
ins les appellẽt Muſtelles)& autres
oiſſons pareilz engendrẽt tous hu
neurs gros & tenãs. Auec leſquelz
aut ennombrer les grans poiſſons,
cōme eſt la Tonine,& le Silure, qui
ne pourroit bonnemẽt eſtre noſtre
Eſtourgeon, veu que tous les voiſins
du Pau ne le nomment en la ſorte,
mais l'appellent Attina ou Adena.
Outreplus, les Vmbres & ſembla-
bles, les Ouyſtres, Buccines, & toutes
manieres de poiſſons, qu'Ariſtote
appelloit Oſtracodermes[c'eſt à di-
re, poiſſons ayans le taiz, ou la peau
dure]cōme Hiatulles, Patelles, Telli
nes, Moules, & pareilz, ont tous le
ſuc moins dangereux, & ſpecialemẽt
les Ourſtres. Le brouẽt fait de ces
ſortes dernieres, à cauſe de la ſalure
qu'elles ont, ha vertu de lacher le
ventre, ainſi que fait le petit laict.

Tous

Les differences de fourmage & leurs facultez.

Tous fourmages ſont auſsi de gros ſuc,& meſme les recens le ont mauuais:mais les vieux d'auãtage l'ont glutineux & viſqueux. Nous en auons de ſortes fort diuerſes, pour la varieté des beſtes,lieux, & paſturages. Celuy de brebis eſt treſgros. Celuy de vache eſt plus gras Celuy de cheure(quãt eſt de ſes facultez enuers le corps humain) tiẽt le rẽg du milieu entre tous.Le fourmage menu &plein de mégue,ſoudainement fait bõ ventre,&nourrit moins auſſi. Le gros lache moins,& nourrit plus. Ce nonobſtant il eſt moleſte à digerer,& remplit l'eſtomach d'humeurs aigres,& de vens.Il eſt phlegmatique,& fait cracher peniblemẽt. Plus, à raiſon de la preſſure, ilz retirent quelque acrimonie.Le nouuellet mollet, & doux moderément prins auãt les autres viãdes en quã-

tité

ité petite auec ſuccre & ſel, ne ſau-
oit eſtre ſi dangereux.

Tout laict ha trois parties diuer-
es, aſauoir la menue appellee petit
aict: la groſſe, autrement fourma-
euſe, & la graſſe & huileuſe. En
outes beſtes, la quantité de cháque
artie n'eſt pas totalement égale:
Car le laict de chameau & d'aneſſe,
a plus de la menue & humide, que
e la fourmageuſe. Le laict de bre-
is, au contraire: Car de ſa nature il
ſt gros. Celuy de vache eſt plus
ras, & celuy de cheure eſt partici-
ant moyennement de tous, com-
ne la cheure eſt de condition me-
iocre entre ces eſpeces de beſtes.
eſquelles comparees à elles meſ-
nes, doiuent eſtre diſtinguees par
ages, paſquiz, lieux, temps de l'an-
ee, & temps auquel elles auront
orté des petis. Or (à mon auis) il

Les parties du laict, les differences & facultez.

seroit superflu de traiter de toutes ces choses. Parquoy pour le present nous nous contenterons d'auertir seulement, qu'il n'est seur de presenter à boire laict quelconque, & mesmement de cheure, sans le mesler auec miel ou succre, pourtant qu'en plusieurs estomachz il se prend, & cõgele en fourmage. Il charge beaucoup la personne, & étouffe quasi, specialement beu à la fin du repas. Car il est trop meilleur estant trait tout frais de la beste, & n'estant confus auec autre viãde. Dont le recuit, & celuy qui est si épes, qu'on le tailleroit quasi par morceaux, est repudié & moins estimé à bon droit. Il est pareillement bon d'entendre, que comme le nouueau est liqueur douce & amiable, ainsi celuy qui est caillé & refroidy en l'estomach est poison.

Les

Les œufz durs,& ceux qui ſe cui- Les œufz mauuais & inſalubres.
nt en vaz de terre ou paelle, ſont
e ſuc peruers,& rẽdẽt l'aleine puã-
, apres la digeſtion. Ilz corrom-
ent auſsi les viandes, auec leſquel-
s on les mange.

Poiſſons ſalez,& œufz de poiſſons
upoudrez (les Grecz dient, oata-
cha, nous les nommons Boutar- Boutarches.
hes) ſont de facheuſe coction,&
échant ſuc. Et pourtant conuient
bſtenir d'en vſer trop ſouuent.

Les champignons auſsi ne ſont La nature des champignons.
ons,ne commodes à digerer. Car
uuẽt quelques vns ſont entachez
e venin de ſerpens & autres beſtes
uenimees : ou meſme de leur ma-
gnité naturelle ilz engẽdrẽt ſqui-
nces, ſtrangulations, & telles fa-
eries. Pour remede il faut les ac-
uſtrer auec poires (leſquelles ont
rtaine vertu d'oſter totalement

leur mauuaitié)aux, poiure, origan, & semblables.Ioint que quād ilz ne sont digerez, ilz causent opilation de foye & ratelle, & quelquefois engendrent maladies coleriques, specialement ceux que les anciēs nommoyēt Suilles [pour autāt selon mō iugement que les porceaux en mangent] qui autrefois ont destruit & perdu plusieus grandes familles, cōme on trouue aux histoires. Pource, si quelqu'vn mágeoit de fortune des plus dangereux,apres auoir vomy,qu'il aualle soudain vn gobelet de ius de poires acerbes & sauuages. Car c'est vn remede presentement souuerain à l'encontre,le miel aussi auec eau tiede en est vn autre, & le bon vin pareillement à sauoir beu en grande quantité. Les truffes, ont semblablemēt mauuais suc.Dōt plusieurs pour en auoir trop māge,
ont

ont eu tranchees de ventre, le mal caducq, & ſyderation, c'eſt à dire corruption de quelque membre, ou du corps tout entier. Pourtant ſi tu en veux vſer, fay les premierement lauer, detremper, & cuire en bō vin, en origan, en ruë. Puis apres, met les en ſalade auec huille, poiure & vinaigre. Aucuns les font roſtir en cendres chaudes, & puis les mangēt aſſaiſonnez de ſel, poiure, & huile. Et à ce propos faut noter, que l'huile eſt cōtrepoiſon bōne & vraye antidote cōtre les chāpignōs. Quant eſt aux legumages, ie ne mētioneray icy que les plus cōmuns à preſent, pour ce que tous ne ſe reſemblent, & ne ſont en vſage, ſinon en cherté extreme, & diſette de viures. Pour cōmēcer aux feues, le bouillon d'icelles adouciſt la poitrine, & ne laiſſe engendrer la pierre aux reins, ny à la

Des legumages & en premier lieu des feues

vesſie. Semblablement il empeche les diſtillatiõs du cerueau en l'eſtomach, desquelles peut iſsir quelque toux vehemente. Galien ha mis les feues entre viandes de bon ſuc: les modernes ne les y veulent mettre, pourtant qu'elles ſont rebelles à digerer, & venteuſes. Ioint qu'elles engendrent des vers, qui peuuent témoigner qu'il y ha quelque putrefaction & ordure en elles. Outre plus, non ſeulement l'eſprit eſt perturbé par l'vſage d'icelles, mais auſſi l'entendement eſt ſouuent hebeté & élourdy. De quoy voyons vn argument certain, qu'aux lieux ou il y ha abondance de feues, ſi quelqu'vn s'y arreſte long tẽps (à cauſe des vapeurs malignes & quaſi peſtilentes qui en ſortẽt, ſelon Pſellus) elles luy bleſſent le temperamẽt du cerueau ſi fort, que la faculté raiſonnable qui

qui fait là ſa demeure, en eſt rendue plus debile & tardiue. On dit auſsi qu'elles font réuer grandement en dormant. Pour laquelle cauſe les Pythagoriens les auoyent en horreur,& n'en vſoyent.

Les lentilles, iaçoit que prinſes pour viande ſoyent de gros & aſſez mauuais ſuc, & qu'elles cauſent lepre & autres vices qu'on attribue à l humeur melancholique, & facent auſsi ſonger : toutefois pluſieurs en vſent en medecine contre certaines maladies.Or ie ne veux maintenant diſputer d'elles. Si eſt ce qu'il eſt bõ de ſauoir qu'elles ont faculté de ſeicher & retraindre.Dont ceux qui pretendent viure en chaſteté & aſtinence,en peuuent bien manger. Les Lentilles.

Les pois enflent moins que tous autres legumages, & ſont moins aperitifz,c'eſt à dire, qu'ilz ouurent Des pois.

moins les conduitz du corps que les feues.

Des phaseoles.

Les Phaseoles sont les pires de toutes ces sortes, ostees les Gesses.

Pois phaseaux.

Tous pois chiches font vriner: toutefois ilz sont de dure coction & mauuais suc. Neantmoins ilz nourrissent plus fort, & ne sont moins venteux, que les feues. Dont on croid qu'ilz incitent à luxure, & augmentent la semence & chaleur genitale. Item qu'ilz ont en eux ie ne say quoy doux & salé. Parquoy sont bons à faire asseller & pisser. D'auantage, on dit que les noirs ont quelque vertu medicamēteuse contre poisons, & difficulté d'vrine, & grauelle de reins & vesie: mesmement le bouillon d'iceux lequel est communemēt estimé & receu pour bō. Les rouges sont plus chaudz que les autres, & causent plus gros suc

que

que les blans. Pource nous voyons qu'Hippocrates ha plus vſurpé les blans que tous autres, tant en viande que medecine. Les blaffars, ou iaunes, & colombins [c'eſt à dire deſquelz les pigeons viuent en Hyuer] ſont difficiles à digerer, & font laide couleur.

Le riz (qu'on appelle oriza, en Grec) nourriſt aſſez. Il eſt toutefois de digeſtion dure. Dioſcoride eſt d'opinion qu'il retraint. Les autres (cõme dit Galien) eſtimẽt ſans cõſideration qu'il relache. Mais on void qu'il reſerre moderément le blanc flux des femmes, & encores plus le rouge, à raiſon de ſon aridité. Quãd il eſt cuit en laict, il rend le corps mieux diſpos, & fait le tain plus fraiz, & donne accroiſſement non mediocre au ſperme genital. Du Riz.

Le bled barbu appellé Alica, far, Du bled barbu.

ou Chondros, n'ha mauuais ſuc (ne plus ne moins que la chair de porceau) s'il ſe peut digerer, & conuertir en ſang. Neantmoins il eſt aucunement gluant. Parquoy il opile le foye & les reins, qui ont naturelement leurs conduitz fort étaintz. Dont i'ay veu quelquefois par en vſer trop, auenir peſanteur de ces parties, & engendrer la pierre. Pour laquelle raiſõ Galiẽ ha biẽ écrit, que c'eſt le plus ſeur le preparer auec vin aigre, ou auec poiure, ou porreaux.

Des tar-
tinages.

Tous grains cuitz, & toutes choſes qu'on fait de paſte & farine ſans leuain, comme bignetz, petis choux, échaudez, & oblies en France, & vermicelli, ou macharoni à Romme: brief toutes choſes pareilles, que les anciens (cõme ie cuide) appelloyent generalemẽt Itra: & les Arabes ayãs corrompu ce mot, dient Atria. Item les

les friandiſes que l'on fait en Italie de farine & de mouſt aux vẽdanges, ſont de ſuc gros & gluant, ſpecialement s'il y ha du fourmage. Auec cela auſsi faut entendre tous gateaux, tourtes & tourteaux compoſez d'herbes, de laict, d'œufz, de fourmage & ſemblables.

Il y ha donc pareil égard aux legumages,& à ces grains: aſauoir que ceux qui pluſtoſt ſe digerent, ont meilleur ſuc. Or les preſtz à digerer ſont ceux qui eſtãs détrẽpez en eau, s'ẽflẽt & cuiſent incõtinẽt, qui eſt en eux vne infalible experiẽce de bõté: & nuiſent moins, ſi en les cuiſant on veut meſler enſemble quelque cas, q̃ puiſſe corriger leur malice,& vẽtoſité. Cõme poiure, aux, oignõs, ou quelque autre herbe chaude ſelõ le gouſt des gens. Car par ce moyen ilz ſont ia mieux accommodez aux coctiõs

du cor

du corps deſſuſdites, leſquelles ſont faites en l'eſtomach, au foye, & en chaque partie dudit. Et ſans doute la bouche prepare la viande à l'eſtomach, & l'eſtomach au foye, finablement le foye à chacune partie du corps.

Des fruitages, & premierement, des Pepons, & melons.

Maintenant nous conuient paſſer aux fruitz frequens pour le iourd'huy, Entre leſquelz, pource que les Pepons excellent en grandeur & ſuauité de gouſt, nous les deſcrirons preſentemẽt auãt tous autres. Combien donc que les Pepons ſemblent eſtre de pluſieurs & diuerſes ſortes (car les vns ſe nõment Pepõs, & les autres Melõs) toutefois ilz ne ſont differẽs entre eux, ſi ce n'eſt en figure, & quantité. Car Pline appelle Pepons ceux, qui ſont plus grands, & longuetz. Donc les Melõs ſeront ceux, qui ſont rondeletz, & nous repre

representent la forme & effigie d'vne pomme. Ce nonobstant Palladius grand compositeur de la chose rustique, ha confondu ensemblement toutes ces sortes, souz la seule appellation de Melons. Laquelle aussi est quasi par toutes receuë à ceste heure. Mesme aucuns ont colloqué ces Melons, entre les Cōcombres qui degenerent quelque fois en Pepons & Melons. Or est il requis, de n'vser d'iceux sans bonne caution, pourtant que de leur nature ilz se corrompent tost en l'estomach. Dequoy se peut causer vn suc venimeux, selon Galien. Et principalement pour ce que soudain ilz se muēt au naturel de l'humeur qu'ilz trouuent dedās ledit estomach. Parquoy tu ne dois māger, sinon apres qu'auras fait entiere coctiō de toutes autres viandes, & auras aussi

tresb

tresbien purgé ton eſtomach,ſi ainſi eſt beſoin.Ie dy plus,qu'il n'en conuient manger ſinon vne fois le iour: pource que ſi l'eſtomach eſt infirme, ilz y demeurẽt iuſqu'au lendemain, & ne ſe peuuent aiſement digerer. Pour ces raiſons, il faut les choiſir meurs,doux,rouges, & ſans aucune pourriture. Les meilleurs croiſſent en lieux pierreux & terroir ſec.

Car par ainſi ilz ſont moins froidz, plus delicas, & gracieux, Ilz font vriner d'auantage, & ne ſont tant ſuiets à gaſter. Les blanchatres ſont plus molletz que les rouges, & ceux qui meuriſſent trop toſt, ne ſont ſi bõs que les tardifz. Leſquelz ſurpaſſent tous autres en groſſeur, & douceur. On les prend volontiers à l'entree du repas. Et en les mangeant ſeroit bon de ſe pourmener (comme pluſieurs ont couſtume)

me) pour les faire descendre plus viſtement au fond de l'eſtomach, afin qu'ilz s'y digerẽt mieux laquelle choſe ſe fait encores plus proprement, ſi toſt apres on ne mange autre choſe, ſi ce n'eſt quelque cas de bon ſuc, & ſeulement d'vne ſorte, pour corriger par ſa vertu la malignité du Pepon. Il n'eſt auſsi conuenable boire force vin doux & pur apres ce Pepon, ainſi que pluſieurs font. Car auant qu'il ſoit digeré, il eſt trãſporté par le vin hors du ventre, & puis cauſe obſtructions es veines & conduis. Dont on void bien ſouuent fieures auenir. Parquoy eſt vtile aux phlegmatiques boire apres le Pepon peu de vin ſutil, & tout pur: aux choleriques, peu de vin rude & ápre. Plus, ces choleriques peuuent manger le Pepon iuſqu'au cuir: laquelle partie n'eſt

corrom

corrompue facilemēt: Et les phlegmatiques doiuent prendre celle, qui est plus large & rare, & qui aproche à la semēce. Donc si quelqu'vn veut vser des Pepons, ayant tous ses égards, il trouuera qu'ilz se digereront en l'estomach, se tournerōt en bō suc, & refréchirōt en Esté, émoueront l'vrine & matiere fecale, & reprimeront les appetis charnelz, à raison que la semence de l'homme sera obstuse & moderee par leur frigidité. Aucuns preposent les longs aux rondeletz, cuidans que les lōgs ayent plus d'efficace & pouuoir de faire vriner. Le Pepon Sarrazin, dit vulgairement Pepon Turquin, est encores plus froid & humide. Parquoy c'est le meilleur à quelques fieures, cōme sont tierces, & à grande chaleur d'estomach, moyēnāt qu'il le cuise. Au cōtraire, il est fort dange-
reux

reux à gens de froid temperament, & à ceux qui ont l'eſtomach froid & humide. Finalement c'eſt choſe bonne apres le Pepon vſer de fourmage plaiſantin, ou de quelque viande ſalee, ou de ſel meſme, ou bien de ſucre, pour engarder qu'ilz ne ſe gaſtent & putrefient. Ioint qu'il faut noter que on n'en doit plus manger, l'eſtoile Canicula couchee, c'eſt à dire, des que les chaleurs d'eſté ſont paſſees. Il faut iuger ſemblablement des Peſches, leſquelles (ſelon les Medecins) ne ſeruent au corps de nourriture aucune.

Des peſches.

Item des Prunes & Ceriſes, leſquelles (comme pluſieurs écriuent) prinſes recentes & au matin, auec leurs noyaux, peuuent faire aſſeller ſi fort, que par ce moyen les piedz empeſtrez de maladie, en ſont deliurez & gueris.

Des prunes & ceriſes.

DesApricotz. Plus des Apricotz que les Romains appellẽt Bericoccha,& Chrysomela. Car Pline les ha colloquez entre les prunes d'Armenie. Et à raison qu'ilz ſont longuetz,aucuns eſtiment que ce ſoyent prunes de Catelonne,mais ilz ſe trompent grandement,veu qu'elles ſont pluſtoſt ainſi nommees, pource qu'elles ſont venues premierement d'Eſpagne.

DesMeures. Outreplus le ſemblable eſt des Meures,meſme de celles qui croiſſent aux Ronces. Galien appelle tous ces fruitz en vn mot Horæos, pource qu'au temps que l'eſtoile Canicula ſuſdite apparoit, la plus part d'iceux commence ou acheue de meurir, ou du tout eſt ia meure: lequel temps ſe nõme en Grec Hora, & comprend quarante iours comme nous teſtifient ceux qui ſont curieux d'obſeruer le cours & mouue-

ment

ment des Aſtres. Les autres cuidēt que ces fruitz ſoyent ainſi appellez pluſtoſt pour eſtre diſtinguez de ceux qu'on met à part,& qu'on garde ordinairemēt pour l'hyuer, ſans aſſaiſonnement aucun, comme le bled,l'orge,& ſemblables, leſquelz combien qu'ilz ſoyent moiſſonnez audit temps,toutefois pource qu'ilz ſe reſeruent ſans ſauſe pour toute l'annee, ilz ne ſont nommez Horya. Mais on ne pourroit contregarder les fruitz deuantditz, ſans les aſſaiſonner, ou ſeroyent fades & ſans gouſt.En quoy faut entendre, qu'indubitablement ilz ont autre nature eſtans confis en quelque ſauſe, que quand ilz ſont totalement recens.

Des Courges

La Courge, comme diſoyent les anciens Medecins,n'eſt quaſi qu'vne eau congelee.Et cōbien qu'elle ſoit de petit nutriment,ſi eſt ce qu'elle ſe

conuertit en bon ſuc, pourueu qu'elle ſoit digeree. Les Concôbres ne ſont bôs cruds. Neantmoins ilz ont vertu de rafrechir. Dôt merueilleuſement ſont ſouuerains à gens de tẽperament chaud, & aux ardeurs d'eſtomach, & de foye. Ilz irritent l'vrine, ſpecialement leur ſemence. Ilz cauſent maladies phlegmatiques, & tranchees: ioint qu'ilz ſe corrompẽt aiſément, s'ilz trouuent quelque humeur vicieux en l'eſtomach. Parquoy pour à ce obuier, & les manger plus ſeurement, quelques vns les preparent (& les Courges auſsi) auec fourmage, verius, Oignons, & épices. Les Pommes & Poires ſont pour certain de pluſieurs ſortes. Les douces & molles ont quelque peu de chaleur, & pluſtoſt ſe meuriſſent, & ſont au reng des fruitz prochainement declarez. Mais celles qui ne ſont

Des Concôbres.

Des pommes & poires.

ſont meures auant l'Automne, ſont aigrettes, aſpres, & d'autre naturel. Toutes eſtans crues engẽdrent mau uais ſuc: mais ſi elles ſont cuites, la plus part de leur malice eſt oſtee, principalement ſi on les mãge auec ſucre ou aniz. Le temps d'en manger eſt le meilleur à la fin du repas, à raiſon de leur faculté & eſſence terreſtre.

Les Ziziphes ou Iuiubes recentes (aucuns eſtiment mal qu'elles ſoyent fruitz de l'Aliſier) ont mau uais ſuc, & ſont de digeſtion difficile. La decoction d'icelles eſtans ſeiches, ſert à la toux & reſpiration penible. Et fait apaiſer les vomitions d'humeurs acres, & proffite à la poi trine, aux reins, & à la veſsie. Des iuiubes.

La Grenade (ſelon l'opinion de pluſieurs) ne peut nourrir le corps: mais ha grande efficace contre la Des Grenades.

soif. Car si vous prenez seulement le ius de dedans, l'estomach le retiendra entierement.

Questiõ à sauoir s'il faut boire apres les fruits.

Or puis qu'auons disputé iusques icy des fruitz noueaux, ainsi qu'il apartient à mon aduis, maintenant ne sera incommode de demander s'il est expedient apres en auoir vsé de boire vin ou eau. Quelques vns cuident que d'vser liberalement & intempestiuement de ces fruitz, s'en gendrent sucz causans facilement maladies, car la chaleur laquelle esditz fruitz estoit cause de leur maturité, durãt qu'ilz pẽdoyent encores en l'arbre, si tost qu'ilz en sont arrachez, pour raison qu'ilz sont priuez de leur aliment naturel, icelle chaleur (dis je) se diminue & rebouche, & torne en nature aliene. Parquoy ces fruitz, tost ou tard, selon la condition de l'humeur se putrefient,

fient, & leur ſuc bouil (comme le mouſt) en l'eſtomach, & le gaſte. Pour laquelle raiſon gens ſtudieux de leur ſanté, tiennent que les fruitz leur peuuent moins nuire, s'ilz boiuent apres eau, ou vin pur. Car le vin par ſa chaleur peut ſurmonter & offuſquer celle, qui en ces fruitz eſt cauſé de pourriture: Cõme la grande lumiere obſcurcitſt la petite. Et l'eau de ſon coſté, aiſément étaint & reprime la ferueur des fruitz par ſa froidure, & grauité naturelle. Pourtant Ariſtote en ſes Problemes aprouue iuſtement le vin & l'eau apres les fruitz. Et ſuis d'auis que l'eau y eſt plus ſeure, à gẽs ayans l'eſtomach fort & chaud. Mais que le vin eſt meilleur à ceux qui l'ont debile & froid.

Quant aux iardinages ou herbes de ménage, ſi nous en voulons cy — Des herbages.

traiter par tout leurs genres, & ainſi que la matiere le pourroit requerir, il nous ſeroit beſoin d'entreprendre vn œuure plus prolixe. Car leurs differences ſont ſi perplexes & oſcures, pour la diuerſité des noms, & ſortes d'icelles miſes entre les anciens & modernes, qu'on peut veritablement dire, que maintenant rien n'eſt plus deſiré, que ſatisfaire à la cognition des herbes. Mais pource que ce ſont gens de loiſir qui diſputent des noms (comme ha bien dit Galien) ne faiſans conte de la proprieté des choſes, venons à ce qu'auons inſtitué.

Les anciens ont écrit que toutes les herbes ont ſuc malin, ſpecialement les agreſtes. Deſquelles en premier lieu nous traiterons: Et puis dirons de celles qui croiſſent aux iardins (pourtant qu'elles ſont entre

entre deux) parlans des choſes de bon ſuc.

Les Choux, principalement ceux d'eſté, engendrent mauuais ſuc & melancholique, s'ilz ſont cuitz à deux fois. On croit auſsi qu'ilz troublent le repos de l'homme par ſonges & reueries, & remedient aux fluz de ventre. Au contraire s'ilz ſont bouilliz moderément, ilz font aſſeller, & adouciſſent la poitrine ſpecialement le bouillon prins auec huyle Sabine, ou Tyburtine. Caton louë & prouue beaucoup les Choux creſpuz, deſquelz les Rommains ont vſé (comme on trouue) durans ſix cens ans en lieu de Medecine. Les ietttons de choux ſont meilleurs à l'eſtomach, & ſõt plus acres & d'efficaces à émouuoir l'vrine. D'auãtage on dit que les choux prins à l'entree de table engardent d'enyurer, Des choux.

& à l'iſſue oſtent ebrieté. Outreplus, il eſt digne d'entendre, que choux cuitz auec chair graſſe ſont moins nuiſibles. Nous en auons vn genre, qui deuient fort ſuaue & blanc, s'il eſt expoſé & mis à la gelee. Ce ſont noz choux capus, leſquelz pluſieurs cuident eſtre ceux que Pline ha nommez Lacuturres, à cauſe d'vn lieu qui eſt en la plaine Aricine: Auquel lieu (poſsible) ſont venuz premierement ces choux, ou s'y ſont trouuez excellens. Et audit lieu y auoit iadis vn lac, & vne tour. [Dōt eſt venu le nom Lacuturres.] Ces choux capus ſont meilleurs en hyuer, d'autant plus qu'ilz ſentent le froid. Ilz ſont toutefois de dure coction, & engendrent ſonges, peſanteur de teſte, & deſtilations. Parquoy ie te conſeille de n'en vſer ſouuent, ſpecialement de ceux

qui

qui ſont cuitz à deux fois.

Le Baſilic ha eſté fort blamé par Chryſippus, qui l'eſtimoit eſtre contraire à la clarté des yeux, porter dommage à l'eſtomach, & engendrer inſanie & letharge. Le Baſilic.

Item diſoit que ce Baſilic eſtant broye, & puis couuert d'vne pierre, engendre Scorpions. Dont les Cheures le fuyent grandement. Et à bon droit auſsi les hommes le deuroyent fuyr d'auantage. Neantmoins ceux qui ſont venus apres Chryſippus ont maintenu le Baſilic, diſans que les Cheures en mangent, & qu'il n'engendre Scorpions. Meſme qu'il remedie aux picqueures venimeuſes des Scorpions, tant marins que terreſtres, autant que Mente, ou Rue. Auſsi qu'il eſt ſalubre à ceux qui ont defaillance de cueur en l'odorant, & qu'il fait endormir.

dormir. En outre que la ſemence en eſt fort cordiale, & bonne à tollir melancholie & triſteſſe. Quoy qu'il en ſoit, Galien eſt d'auis que le Baſilic ne peut produire bon ſuc, ne louable: mais qu'il nuiſt à la teſte, & cauſe mauuais ſang.

Des pommes D'amours.

Les Geneuois vſent fort de Melzanes [que nous appellons en François pommes d'amours:] elles ont faculté chaude & ſeiche. Et l'vſage d'icelles engendre maladies melancholiques. Parquoy faut iuger qu'elles ſoyent de mauuais ſuc. Eſtans confites en ſel & vinaigre, elles ouurent obſtructions, & perdent la meilleure part de tel ſuc. On peut douter ſi aucuns les ont appellees proprement Mandragores.

Des Oignons, Porreaux Aulx &c.

Toutes herbes acres & fortes, comme Oignons, Porreaux, Aulx,

Eſchal

Eſchalottes, & ſemblables, ont mauuais ſuc, les faut euiter non ſeulement pource qu'elles ne ſont de bonne nourriture: mais d'auantage à raiſon de leur odeur puante, & larmoyable. Pour laquelle odeur empeſcher, il conuient les ſemer quand la Lune eſt ſouz terre, & les cueillir à la nouuelle Lune. Menander ha écrit, que ceux qui vſeront de telles herbes, s'ilz mangent apres vne racine de poree roſtie dedans la braiſe, ilz n'auront l'aleine mauuaiſe. Ces herbes auſsi ſeruent beaucoup en medecine. Car entre autres vertus, on ha quelques fois éprouué qu'elles portent ſouuerain remede contre le venin & poiſon. Et meſme l'oignon cuit aux cendres, & mis deſſus quelques caloſitez ou durillons, combien qu'ilz ſoyent difficiles à curer, comme ceux qu'on voit

ſpecial

ſpecialemẽt aux iointures, il les gue rit en brief, & fait conſommer, Pour ces raiſons peut eſtre que iadis les Egyptiens en leur ſermens auoyent l'ail & loignon comme Dieux: leſquelz de preſent ſont encores eſtimez des gens ruſtiques, en lieu de Theriaque. La raue ſauuage nõmee en Latin Armoracia, ne differe de celle que lon ſeme es iardins, dite Radicula, ſinõ qu'elle ha vertu plus forte, & faculté plus grande. Elles échaufent, & ſont vẽteuſes, & plaiſent plus au gouſt, qu'elles ne ſont vtiles à l'eſtomach. Elles font router, & ſont plus propres à faire bon ventre. Galien dit que ſi on les mange auant autres viandes, elles ont commodité de lacher. Et ſi on les poſtpoſe, elles ſont de digeſtion difficile. Dioſcoride & Oribaſe afferment le contraire, & ſont d'opinion

Des raues.

qu'il

qu'il les faut prendre à la fin du re-
pas, pourtant qu'elles aident à dé-
partir & diſtribuer les viandes par
le corps. Et que prinſes à l'entree
elles ſouslieuent leſdites viandes.
Dont elles font reietter & vomir. Il
eſt aiſé d'acorder & reconcilier ces
grans autheurs, attendu que ceux
qui ont l'eſtomach imbecile,& ſont
ſoudain émeuz du ventre, peuuent
ſainement manger raues au com-
mencement du repas,& au rebours,
ceux qui ont l'eſtomach fort & en-
durcy à l'iſſue. D'auantage, Dioſco-
ride recite qu'elles aguiſent tous
ſens,& qu'elles rendent l'eſprit plus
vigoreux,& ſans dol ou fraude quel
conque. Et outre on dit que ius de
Raues auec vinaigre, ietté deſſus le
Scorpion, le fait mourir. Et que qui-
conques aura mangé Raues pour ce
iour ne ſera feru de telles beſtes, &

Voyez Dioſcorides.

ne

ne s'enyurera.
Item qui aura fort froté ses mains de ius d'icelles, pourra sans danger toucher & manier toute chose venimeuse. Et qui les broyera auec miel, il en guerira la pelade, & restituera le poil qui tombe en la maladie, que les Grecz nomment Alopecie. Or puis qu'auõs fait iusques icy suffisant discours des alimens de mauuais suc, presentement nous faut poursuiure aux autres, qui causent bons humeurs: Entre lesquelz, si nous nombrons quelques vns qui ne soyent telz entierement, i'estime qu'il nous sera pardonné. Car iceux meslez auec autres, par eux sont aisément corrigez, & reduis en meilleur suc. Dont pour continuer nostre propos dernier touchant les herbes.

Ensuit le discours des choses de bõ suc.

De la laitue & genres semblables.

La laitue (qui ha ce non pour raison

ſon de l'abondance du laict qu'elle iette) tient le reng du milieu entre autres. Et pource qu'elle comprend ſouz ſoy pluſieurs genres, comme l'Endiue, la Cichoree, le Lacteron, & ſemblables qui ſont diſtinguez ſeulement ſelon leur plus grāde ou moindre faculté, ie traiteray de tous enſemble. Tous ont proprieté de refréchir, principalement la Laitue. Car elle incite plus à dormir, & eſt tresbonne à gens ayans l'eſtomach chaud, & engendre bon ſang. On dit auſsi que d'vſer d'icelle immoderement, le corps & les yeux ſont hebetez, les imaginations & réueries de compagnie charnelle refrenees, & meſmement l'enuie de paillardiſe oſtee. Dont les Pythagoriens l'appelloyent Enuchion & Spadoniam, quaſi l'herbe qui chatre & rend tout l'homme effeminé. Parquoy gens

de religion, & autres non mariez, en doiuent ſouuentefois vſer.

Les Mauues.

Apres la Laitue enſuiuent les Mauues.

Du fenoil.

Et le Fenoil recent, qui eſt fort plaiſant à manger, & ſert aux couleuures & ſerpens à dépouiller leur vieille peau. Et ſeiché eſt fort vtile à aſſaiſonner pluſieurs choſes.

De la mente.

La Mente, à raiſon qu'elle eſt odorante, fait reuenir le cueur, & remet en apetit l'eſtomach: tellement que ſi vous prenez de la poudre d'icelle auec trois doigz, & la mixtionnez auec eau ou vin tiede, ce breuage vous nettoyera fort l'eſtomach, ſpecialement en Hyuer.

Des Arroches.

Les Arroches ou bonnes Dames (aucuns ſe trompent qui dient que ce ſont Epinars) ſont auerſaires & nuiſent à l'eſtomach. Dont conuient ſouuent changer d'eau, en les

cui

cuisant. Et non sans cause Pythagoras les blámoit, comme si elles engendroyent hydropisie. C'est le plus seur de les assaisonner auec poiure, raisins de casse, & herbes chaudes.

La porree ou ïote, est insipide ou fade: principalement la branche. Car nature l'ha voulu creer telle (comme plusieurs estiment) à fin qu'ō n'aye appetit d'en mãger, pource que l'estomach se peut trouuer mal par frequent vsage d'icelle. De la porree.

L'ache, le Persil Alexandrin, & le Persil vulgaire, sont toutes herbes tresbōnes à l'estomach, au foye, & aux roignons. Et meslees ensemblement auec autres pires, elles les corrigent & meliorent. De l'Ache. Du persil

La Melisse nommee des Grecz Melisophylon, & des Latins Melissa ou Citrago, pourtant qu'elle sent De la Melisse.

le Citron, eſt fort bon à gens qui ont mal de cueur, & contre morſure venimeuſe.

Item il eſt profitable à l'eſtomach, & au foye.

Des bourraches.

La Bourrache appellee en Latin Borago, & en Grec Bugloſſum (auquel nom pluſieurs des modernes ſe ſont abuſez grandement) eſt treſſalubre tant en viande que medecine, & engendre bon ſang.

Du houblon.

Le houblon eſt pareillement bon, prins comme aliment, & auſsi comme medicament. Il cauſe ſang louable, & eſt grand ennemy du ſuc melancholique.

De la Roquette.

La Roquette, ainſi qu'on dit, fait mal en teſte. Neantmoins elle eſt vtile, pource qu'elle fait mourir les vers qui viennẽt au corps, & rechauffe grandemẽt. Dont auient que mãgee ſeulette, elle eſt mal plaiſante: mais

mais pour faire ſauſe à toute autre viande, elle eſt fort propre & treſ-ſuaue. Parquoy les Grecz l'appellẽt Euzomon, cõme voulans dire, bonne ſauſe. D'auantage, elle produit abondance de ſang, & pource on dit qu'elle fait paillarder.

Au contraire, le creſſon Allenois ou Naſitort, oſte paillardiſe: & eſt appellé Naſitort, comme il ſemble à pluſieurs, à cauſe qu'il donne tourment aux narines [faiſant éternuer] Par ſa chaleur, il diſsipe les phlegmes gros. Parquoy eſt ſain à gens de complexion froide. Du creſſon Allenois.

Le Creſſon commun dit Lauer, en Latin, & Sion en Grec, croiſt es eaux, & ſe peut manger crud ou cuit, encontre la pierre & grauelle. Du creſſon commun.

Les Aſperges ont faculté ſemblable, & nourriſſent plus fort, que toute autre eſpece d'herbage. Il n'y ha Des aſperges.

lieu ou elles viennent mieux, qu'à
Rauenne. Et certes elles sont autant
contraires à l'estomach, que gracieu-
ses au goust. Parquoy le plus seur
est les preparer auec poiure &
vinaigre.

Des Artichaux.

L'Artichaut ha deux noms, Scoly-
mos & Cinara. Lesquelz noms com-
bien que plusieurs afferment signi-
fier deux choses diuerses en vertu
& figure, ce nonobstant ie traiteray
icy de tous deux ensemble, veu
qu'au plus fort ce sont deux genres
de Chardon fort semblables, & non
distans en rien, sinon en ce que l'vn
soit agreste, & l'autre cultiué. Et
pour ce que l'Artichaut entre frian-
dises de gueule, est si frequent, qu'il
ne se fait banquet magnifique, ne so-
lẽnel sans en auoir, i'en veux parler
plus amplement. L'Artichaut culti-
ué, est vne espece de chardon venãt

es iar

es iardins, duquel les fueilles liees ensemble, & couuertes de terre en hyuer, deuiennent blanches, & auec la tige sont plaisantes à mãger. L'autre qui est agreste, est aussi vn chardon portant põmes. Tous deux ont vertu d'echaufer, de remedier à la grauelle & difficulté d'vrine. Ilz sõt commodes à l'estomach, & donnent apetit: les autres sont d'auis qu'ilz ne sont bons pour l'estomach, ausquelz parauenture faut plustost consentir, quand l'Artichaut s'endurcist comme bois. Car lors il cause vn humeur cholerique, acre, & melancholique. Pourtant on le mange au printemps asauoir la pomme, & la plus tendre portion de la racine auec quelque brouet ou bouillon, cõme on fait des Asperges. Les Geneuois le nõmẽt Arcoc. Et plusieurs cuident, qu'il ha esté excogité par

nature à l'vtilité de l'homme. Et se fondent sur cet argument que nature l'ha muny d'éguillõs pour l'asseurer contre les bestes à quatre piedz, à fin que l'homme en puisse vser & y prendre plaisir. Ioint, que sans interualle durant l'Esté les vns fleurissent, les autres conçoiuẽt, & les autres produisent leur fruit. Tellemẽt qu'en tout ledit temps d'Esté, on n'en peut auoir faute. Auquel temps les femmes (comme dit Hesiode) sont plus procliues à concupiscẽce charnelle, & au contraire les masles plus tardifz. Dont par prouidence de nature, ilz peuuẽt beaucoup s'aider d'vn secours si souuerain, car la decoction d'Artichaut cuit auec vin (ainsi qu'on trouue écrit) ha grande efficace de prouoquer celle concupiscence. Autre raison y ha aussi, pourquoy il est plus desiré & profitable

table aux femmes, aſauoir pour l'amaris. Glaucias pareillement dit, que le chardon aide à engendrer les maſles. Pour ces cauſes, ne ſe faut ébahir ſi les femelles en demandent ſi volontiers, & s'il eſt auenu par culture diligente & induſtrie humaine, qu'on en mange non ſeulement les pommes, mais la racine, la tige, & les fueilles : & ce meſme en Hyuer, lors que toutes autres herbes ſont mortes, & ſans vigueur, En quoy on ha ꝓueu qu'on ne paſſeroit iour q̃ voudroit, ſãs vſer d'artichaut.

Les Naueaux & Rabes ont eſté iadis du tout reprouuez entre viandes par Democrite, à cauſe de leur ventoſité. Toutefois Diocles les ha beaucoup priſez & extollez, diſant: qu'ilz ont grande vertu d'emouuoir le deſir de Venus, ſpecialement s'ilz ſont aſſaiſonnez auec

Des naueaux & rabes qui ſont naueaux quelque fois auſsi gros que la teſte.

Roquette. Ilz ont bon ſuc, & ouurent l'apetit, & ont quelque proprieté peculiere, remedient aux rumeurs ou enfleures de l'aine. Ilz ſont plus ſains eſtans appareillez auec aniz, poiure, ou fenoil.

La Paſtenade s'appelle en Grec Daucus, & la Carotte ha le nom de Caros dedans Dioſcoride ſelon aucuns, ou de Siſaron, ſelon les autres. Et quant à ceſte controuerſe, i'aime mieux condeſcendre à Fabius Caluus de Rauenne, homme treſdocte aux langues Grecque & Latine, & autãt heureux à tourner noms d'vne en l'autre. Lequel certifie par le témoignage de Paulus & Atheneus, que ſans doute Caros ſignifie noz Carottes. Or ces Carottes & Paſtenades, ſont herbes fort prochaines, & nourriſſent moins que Naueaux, & ſont plus difficiles à digerer

gerer. Neantmoins les femmes en vſent ſouuent auec miel, pour prouoquer leurs beſoignes. On les cuit ordinairement, pour les mettre en ſalade auec poiure & épices. Et ainſi prinſes peuuent engendrer bon ſuc.

Des fruitages, & premierement des Figues.

Entre tous fruitages, les Figues ſont treſamples, & excellentes. Les nouuelles verdes & meures, nourriſſent largement, & n'ont le ſuc tant maling, que tous autres fruitz pareilz. Elles ſont bonnes à faire auoir bon ventre, & à ietter la grauelle hors des reins. Il eſt vray que ſi l'eſtomach ne les peut digerer, elles luy cauſeront quelques vents. Parquoy le meilleur eſt, les prendre à l'entree du repaſt, à fin qu'elles trauerſent ſoudain outre ledit eſtomach. Pour la meſme raiſon, pluſieurs ont cuidé

eſtre expedient boire de l'eau apres icelles, eſtimans que par la chaleur du vin(ſi on en boit apres)elles s'endurciſſent en l'eſtomach, & par ce moyen il ne les digere ſi aiſement. Laquelle choſe eſt fauſe, cõme pouuons teſtifier par l'experience qu'auons fait ſouuentefois du contraire. Les Figues ſeiches, autremẽt Cariques, ou figues de Careſme, en bonté vont deuant les verdes & recentes. Car elles ſont bonne habitude de corps. Et prinſes au commencement de table, elles lachent le ventre, ſpecialement ſi au printẽps on les acouſtre auec roſes nouuelles. Mais ſi elles ne ſont digerees ſoudainement elles n'engendrent pas bon ſang. Pourtant de s'en ſaouler ſouuent, la galle vient & les poux, ainſi que lon croid. Galien écrit, qu'elles ſont vtiles auec noix
ou

ou amandes,pour oster ostructions de foye & ratelle: & contre tout venin.

Quant au Raisins,aucuns Medecins de renom ont dit, qu'estans meurs ilz ne peuuent tant alimenter,que les figues:& neantmoins seruent à engendrer bon suc. En outre, que les noirs sont plus fors,violens: Dont le vin en est moins delicat:les blans plus suaues & plus doux.

Quand ilz sont nouueaux, ilz enflent l'estomach, & troublent le ventre. Pour laquelle cause, ilz ne sont bons en abondance à gens febricitans: Mais ceux qui ont pendu long temps en l'air, apres estre recueilliz, sont de beaucoup moins dangereux. Car à raison d'icelle ventilation, ilz sont rendus meilleurs pour l'estomach, & pour gens detenus de maladie, attendu qu'ilz

refréchissement legierement, & remettent en apetit. Ceux qu'on garde en paille, sont au second rang de bonté, C'est vn grand bien aux Raisins, qu'ilz passent vistement par l'estomach. Dont ceux qui sont plus succulens & ont plus de ius, ne sont si propres à nourrir, que les plus solides, & durs. Car les plus charnuz, c'est à dire qui ont moins de ius & de suc, sont plus gracieux à l'estomach, & plus sains. Les doux sont chauds: les aigres, froidz. Ceux qui ne sont pas encore meurs, asauoir desquelz est fait le verius de grains, sont commodes à l'estomach, & au flux de ventre. Raisins de quesse ditz Passules [lequel nom vient de patience, pour ce qu'on les laisse seicher & rostir au soleil, comme nous dirons peu apres] seroyent contraires à l'estomach, au ventre,

& aux boyaux, n'estoit que les grains de dedans & pepins seruent de remede à ce mal, lesquelz grains ostez ces raisins sont tresbons à la vessie, & pour la toux, principalement les blans, & les plus pleins. Neātmoins ilz sont ennemis à gens ayans le foye trop chaud, cōme aucuns pensent, à raison que par la chaleur d'iceluy, ilz sont conuertis en sang brulé. Parquoy estans cuits en vinaigre, ilz nuisent moins à l'ardeur d'estomach, & de foye. De ces Raisins est fait le vin, nommé Passum, qui se trouue excellent en Italie aux monts de Gennes, asauoir, fait de grapes sechees au soleil en vne aire, ou mesme de grapes, desquelles les queuës soyent retortillees au serment. Lequel vin est tresbon pour ceux qui retournent en conualescence, & pour ceux aussi qui

desir

desirent recolliger leurs forces & vigueur,apres grandes defaillances de cueur. Les modernes l'appellent Vernache, à cause parauenture de la ville Vernacia,situee aux mõtaignes tirant sur le midy: En laquelle on trouue ce vin tressouuerain.Là tout aupres est le port de la deesse Venus [lequel s'appelle à present Cap de creus] ou le tẽps passé estoit vn temple fort renõmé entre autres, dedié à icelle.Dont ne se faut ébahir, si tel terroir plein de cailloux,& mal fertil de soy, produit vn vin si galand & genereux,en l'honneur de Venus.

Des coings.

Les coings sont froids & secs de leur nature. Et pource on les mange auant autres viandes, pour corroborer l'estomach, & retraindre le ventre. Toutefois ainsi prins, ilz sont plus malaisez à digerer, & engendrẽt tranchees. Au contraire,

man

mangez à la fin du repas, ilz lachent le ventre, principalement s'ilz ont esté cuitz en cendres chaudes, estans couuers & enuelopez de farine ou paste: ou bien s'ilz sont confitz en miel, ou sucre, & épices. Telle confiture s'appelloit par les anciens Diacydonion: Nous disons maintenant Cōdignac: lequel ha proprieté grāde de sauuer la teste des fumees apres boire, d'aider à la digestion de l'estomach, & remedier à l'encontre du flux du ventre, moyennāt qu'on en prenne à lentree du repas. Outreplus, on dit communement des Coings, que si la femme enceinte en veut souuent vser, elle acouchera d'vn enfant caut & ingenieux. Codignac.

Les Nefles, Cormes, & Azur, en langue Arabique, ou Azarolles en Italien (c'est selon mon aduis vne espece de Nefles) sont choses bon- Des Nefles & semblables.

nes au bout du repas pour renforcer l'estomach. Car elles seruent tant de medicament, que de nourrissement.

Des orãges, limons Citrõs, &c.

Les Oranges, Limons, Citrons, & semblables, combien qu'ilz soyẽt reputez entre medicamens, si est ce toutesfois, que leur suc & écorce ha lieu en sause, & engendre bon suc.

Des noix

Les Noix verdes sont asseller. Dont plusieurs en vsent auant autres viandes, & les trempent premierement en vin rouge. Elles sont plus faciles à digerer, qu'amendes. Les noix seiches piquent la bouche & l'enflambent.

Item elles causent la toux, & sont contraires à la teste. Outre elles ne sont de bon suc, attẽdu qu'en gens de complexion chaude, elle se conuertissent en humeur cholerique. Mais ceux qui ont l'estomach froid, le cuisent mieux. O

trouue écrit par tout, qu'à l'exemple du Roy Mithridates, si voulez prendre à cueur ieun vne noix auec vne figue seiche, dix fueilles de rue, & vn grain de sel, elle vous seruira d'Antidote[c'est à dire de preseruatif & contrepoison.]

Les Pistaces sont chaudes,& de petite nourriture.Toutefois elles cōuiennent au foye. Galien dit qu'elles n'aident ne nuisent aussi à l'estomach, combien que les modernes soyent d'auis qu'elles y aident, & d'auantage qu'elles profitent à ceux qui sont naurez de bestes venimeuses. Item qu'elles rendent le sang delié, & incitent à paillardise & luxuricité.

Des pistaces que les apoticaires appellēt Fisticorū.

Les Pignons, ou Pignolatz,sont assez forte nourriture,& facheux à digerer. Ioint, qu'ilz ont le suc gros & chaud, & font la teste pe-

Des pignōs qui sont noyaux de dedās la pōme de pin.

ſante. Neantmoins ilz engendrent bon ſang.

Des amẽdes. Les amendes recentes ſont de bon aliment. Les ſeiches ſont contraires à la teſte & difficiles à digerer. Nonobſtant qu'elles remedient à la poitrine & aux poulmons. Or dit que ſi quelqu'vn en vſe à ieun pour ce iour il ne pourra s'enyurer.

Des auellanes. Les Auellanes échauffent, & nourriſſent plus qu'autre ſorte de noix. Ce nonobſtant elles ſont de digeſtion dure, enflent, & nuiſent à la teſte, ſpecialement les recentes, & au boyau que les Latins appellent Ieiunum. Toutefois ſi on veut oſter l'eſcorce interieure, & les faire roſtir, elles en ſont trop meilleures. Elles ſont bonnes apres le repas, contre defluxions du cerueau. D'auantage on croit que priſes auec Rue, elles preſeruent de

tou-

tous venins, & de tous animaux venimeux. Plus, auec figues ſeiches, elles gueriſſent ceux qui ſont blecez de quelque Scorpion. Et ſi en l'eſtomach y ha quelque humeur aigre & melancholique, elles ont vertu de l'en ietter dehors.

Les Chaſtagnes (comme on trouue écrit) ſont chaudes au premier degré, & nourriſſent amplement, ont le ſuc gros, & ſont tardiues à trauerſer par les parties du corps. Item elles enflent & cauſent douleur de teſte, obſtructiõs, & trãchee de ventre. Parquoy tant ſeulement ceux en deuroyent vſer, qui trauaillent beaucoup. Les Chaſtagnes roſties ou ſeiches, perdent la plus grande partie de leur malignité. Dont pluſieurs les ont approuuees contre poiſon. Les Chaſtagnes.

Quant aux dattes, pourtant qu'el- Des Dattes.

les ne seruent gueres sinon en me
decine, nous n'en tiendrõs icy lon
propos. Elles sont de gros suc &
mauuais. Et est certain, ainsi que di
Ruffus, qu'elles blecent la vessie d
ceux qui en vsent par trop. Mai
prinses auec Pignolatz, elles adou
cissent la gorge & poitrine, & fon
le corps de meilleure habitude, spe
cialement à ceux qui ont tempera
ture froide. Mais gens suiets à op
pilations, squinances, & douleur
de dens, se doiuent bien garder d'e
vser.

Des chairs de bon suc. Des lieures & leuraux.

Entre chairs, plusieurs ont estim
les Lieures estre tresexcellens, tan
en friandise de gueule, qu'vtilité d
nourriture, & ce ont entendu de
plus ieunes, qu'on appelle Leurau
Dont les bons hanteurs de taue
nes preferent ceux qui ne font qu
sortir encores du ventre, ou d

laict de leur mere. Car veu que le Lieure est de temperament sec, semble estre raisonnable, que d'autant qu'il est plus tendre & humide, il soit meilleur, principalement à gens secz: comme au contraire les grandeletz semblent meilleurs à gẽs humides. D'auantage, on vse assez souuent de Lieures en medecine. En quoy on peut cognoistre la bonté de nature, qui (pource qu'elle est curieuse des commoditez de l'homme) ha fait cet exquis animal tant fertile, que tousiours ou il nourrit des petis, ou il en porte au ventre, les vns peluz, les autres encore sans poil, les autres seulement commencez, & non totalement formez.

Des Cheureux, connins, & fans de toute sauuagine.

Apres les Lieures ensuiuent les petis Cheureux, Connins, & fans de toutes bestes, lesquelz ont quasi pareille nature ausditz Lieures. Pour-

tant ilz peuuent estre sains à mãger. Car ilz vsent d'air plus sec,& d'exer citation plus grande, qu'animaux domestiques. Dont ilz conuiennent à tous temperamens, excepté le melancholique.

Parquoy les faut assaisonner en plusieurs sortes, selon la varieté des natures, & qualité du temps.

Du veau, de l'aigneau, &c.

En apres suit la chair de veau, d'aigneau, de cheureau & cochon, estás principalement tous ces animaux en aage mediocre. Car quand ilz sont si nouuelerz, ilz sont par trop humides:& lors conuient les rostir, &acoustrer de quelque sauce échaufante, pour en manger à seureté.

Des Poules & Pouletz.

Les Poules & Poulets, specialement ieunes, & qui n'ont encores paillardé, sont de suc tres-vtile.

Des chapons & semblables.

Des chapons & autres semblables bestes de gresse, ne faut vser trop

trop souuẽt sans égard, comme plusieurs estiment, principalement à ceux qui sont suiets aux goutes: pourtant (comme ilz croyent) que telles bestes sont volontiers gouteuses. Mais il me semble, que pour ce vice ilz ne delaissent pas d'estre bons: ains plustost pourtant que la satieté & replexion de toutes choses, mesme des choses bonnes, conioincte auec oisiueté, est fort mauuaise & dangereuse à gens, & sains & malades.

Plus, ie ne veux omettre la salubrité des oiseaux, que Pline (selon mon aduis) appelle oiseaux externes, ou d'étrange païs. Quelques vns cuident que ce sont les Perdrix, que nous disons Starnes en Italien. Des oiseaux externes.

Ne veux aussi mettre en obly les autres Perdrix, qui ont le bec & les piedz rouges, cõme roses vermeil- Des perdrix.

les. Plusieurs Italiens les appellent Cotornices. Lesquelles i'estime vrayement estre les Perdrix des anciés. Et sont certes tresdelicates entre tous autres oiseaux.

Des phaisans. Les Phaisans pareillement, qui iadis estoyent rares en Italie: maintenant y sont si frequens, qu'il ne se fait banquet d'estime, mesme du populaire, ou ne soyent Phaisans aprestez. Des pigeons. Les pigeons, & mesmement ceux des champs, sont meilleurs, d'autant qu'ilz sont plus ieunes. Les domestiques engendrent trop gros sang. Dont pour en vser immoderément, souuent fieures & lepre s'engendrent. Neantmoins ilz prouoquent l'appetit de Venus: & sont plus seurs à manger au Printemps, ou en Autonne, qu'en autre saison de l'annee. Des Ramiers. Les Ramiers, s'ilz sont attendris longuement en Hyuer

son

ſont profitables contre maladies de nerfz, ſpecialement les petis Ramiers, qui ſont plus frians durant le Solſtice Hybernal, [c'eſt à dire aux plus cours iours d'Hyuer, comme en Decembre.]

Les Paons cõbien qu'ilz ſoyent de facheuſe digeſtiõ, ſi toutefois on les laiſſe attendrir long temps, ilz ſont de ſuc louable. Et ne faut condeſcendre à ceux qui ont cuidé autrefois, que la chair de Paon ſe peut contregarder vn an entier ſans putrefaction. Des paõs

Les Griues auſsi, les Merles, les Tourterelles, & Hortulani en Italien, qui ſont parauenture les oiſelets, leſquelz Varro appelle Milleriz à cauſe du Millet, dont ilz s'engreſſent volontiers. Des Griues Merles, & ſẽblables.

Puis les Cocheuis & Alouettes.

Les Martinetz, qui n'ont repos ſi

ce

ce n'eſt en leurs nids.

Les Arondelles & oiſeletz des bois, qui ſont ſalubres plus que tous autres.

Des poiſſons de ſuc louable.

Quant aux poiſſons, ilz ſont pareillement bon ſuc, meſmement les queuës de ceux qui viuent aux riuages, & en haute mer. Entre leſquelz excellens ceux qui ſont garnis d'écailles, & ont mediocre grandeur, comme le Gouion, le Surmulet appellé tant des Grecz que Rommains Trigla, de Cicerõ en ſes Paradoxes Barbatulus piſcis, & de Varro Mullus barbatus. Puis les Fragolins, leſquelz ie penſe eſtre ceux que les anciens appelloyent Paguros. Plus, les Macquereaux, Leſardz & Corbeaux marins, ditz Coracines, Truittes & Carpions. Outreplus, ceux qui viennent de la mer es eaux douces, comme le Loup, le Mugeot, l'Aloze ou

Clupee,

Clupee, que ceux de Romme appellent Laccia, les Geneuois & plusieurs autres dient Chieppa en leur langage. En apres les poissons Saxatiles qui viuent en eau clere & courante, & autres petis poissons, entre lesquelz sont celles qu'on appelle friture à Romme, qui ne sont glueux, ny ont villaine odeur, ou mauuais goust. Desquelz poissons pourtant que la varieté est fort grande, c'est assez qu'en auons traité sommairement, estimans que gens qui sont amateurs & studieux de cestuy écrit nostre, ont veu ce que de nostre tẽps Paulus Iouius, & Franciscus Massarius, en ont doctement & clerement écrit. Au surplus les œufz cleretz ou molletz sont semblablement de bon suc, & seruent pour adoucir la gorge & poitrine.

Des ælles de volailles.

Aussi les ælles de volailles, & autres.

tres parties qui trauaillent, prennent exercice.

Des parties d'animaux de bon ſuc.

Item le foye, & les teſticules des pouſins & ieunes animaux ſpecialemẽt qui n'ont encore ſenty le maſle. Car telles choſes ne cauſent excremẽs ne ſuperfluitez, & ſont de grande nourriture.

Et les mammelles remplies de laict, ſont de gros ſuc. Mais ſi elles ſont de quelque beſte graſſe & refaite, elles en nourriſſent d'auantage, & ſont de ſuc louable.

De la Coriandre.

La Coriandre échaufe, ſelon Hippocrates. Parquoy elle rõpt les fumees, & oſte la crudite d'eſtomach, & fait dormir: Et ce prinſe à l'iſſue de table. Les autres tiennent qu'elle ha vertu de rafrechir. Mais Galien ha depuis tresbien opiné & dit qu'il y ha quelque auſterité & froidure meſlee auec ſa chaleur. Et

ha

ha dit qu'elle eſt treſutile à la teſte, & à l'eſtomach à la fin du repas, principalemẽt ſi on la detrempe au parauant en vinaigre, ou ius de Grenades (comme preſentemẽt les apothicaires font volõtiers) pour oſter & emender ſa qualité venimeuſe. Outre ce pluſieurs ont cuidé qu'elle ha faculté d'augmenter la ſemence de l'hõme. Neantmoins ce n'eſt le meilleur d'en vſer trop, à raiſon qu'il y ha dãger, que l'eſprit en ſoit perturbé. Dont celuy qui eſt prudẽt & diſcret, en doit vſer ſi ſobremẽt, qu'elle ne ſoit venin en lieu d'aide & remede

Fin de la premiere partie.

LA SECONDE PARTIE.



Oyla donc les choſes dignes d'eſtre touſiours obſeruees & maintenues, quant aux viures. Or cy apres pour accomplir noſtre

noſtre promeſſe, nous traiterons brièuement de tout le reſte expedient en chacune partie de l'annee: aſauoir au Printemps, en Eſté, Hyuer & Automne. Et commencerons icy au Printemps. Combien donc qu'Hippocrates ait appellé le Printemps, le temps treſſalubre & moins dãgereux de tous, ſi eſt ce toutefois qu'ainſi ne peut il eſtre totalement, attendu que ſouuent nous voyons auenir du contraire. Car la diſpoſition & partie de l'an chaude & humide, à raiſon qu'elle eſt ſuiette à putrefaction, cauſe coſtumierement griéues maladies. Ioint qu'en hyuer, lors que la chaleur naturelle eſt ſi robuſte qu'elle digere toutes viandes, meſmement celles de tresforte matiere, il s'engẽdre neceſſairement abondãce de ſang, & d'humeur gros & lẽt, tel que Praxagoras appelloit

Queſtiõ à ſauoir ſi le printemps eſt là plus ſalubre ſaiſon de l'an.

glutin

glutineux. Lesquelz sucz rendus
fluides au printemps, si tost qu'ilz
s'emeuuent, ou par imbecilité de na
ture, ou à cause de leur redondance
& quantité, incontinent l'homme se
laisse tomber en maladies facheu-
ses, ou se meurt quelquefois tout
subit. Mais pour autres raisons Hip
pocrates ha bien dit, que ce prin-
temps entre toutes parties de l'an,
est le plus sain & moins maladif.
Car l'esté par sa chaleur extreme, nõ
sans cause engendre fieures arden-
tes, tierces, & continues, vomisse-
mens, flux de ventre & choses sem-
blables. L'hyuer par sa grande froi-
dure, cause douleurs de teste, toux,
douleurs de gorge, & de costez, ca-
tarres & distillations du cerueau.
L'Automne amene pestes, fieures er-
ratiques & incertaines, douleur de
foye & ratelle, hydropisie, & ame-

Les maladies d'esté.

D'hyuer

D'Autõne.

grissemens telz que nous voyons en ceux qui sont Phtisiques, & que nous disons estre en chartre. Et telles choses auiennent, pour autant que l'Autonne est inégal. Car en vn mesme iour d'Autõne, il fait tantost chaud, tantost froid. Et d'auantage, pour l'amour que l'Autonne ensuit l'Esté, lequel dispose plusieurs gens à tomber en dãgereuse maladie: specialement ceux qui vsent lors de mauuais aliment. Or pour raison semblable nous pouuons dire, que le printemps est à bon droit renommé temps salubre, veu que sa constitution est si fort égale & cõstãte: laquelle constitution est la meilleure de toutes, cõme au contraire la pire est celle, qui est inconstante & muable. Et pource on void que comme l'Autonne fait plusieurs gens malades, ainsi le printemps donne à

plu

pluſieurs ſanté &gueriſon. Parquoy
pour ſatiſfaire à l'obiection deſſuſdi
te, il faut diligemment prendre gar-
de, que l'abõdance & plenitude des
humeurs, qui s'émeuuẽt naturelle-
ment au printemps (aidant pareille-
ment à ce la chaleur du temps) que
ceſte abondance (dy je) ne ſoit occa-
ſion de quelque mal, ou offenſe. Ce
qui ſe pourra empeſcher par vne
belle purgation prinſe apres l'Equi-
noce [c'eſt à dire apres la my Mars]
ſelon le cõſeil du medecin preſent,
& d'auantage par ſaignee, ſi elle eſt
neceſſaire. Plus ne cõuient au prin-
temps manger tant, qu'auiõs de cou-
ſtume en hyuer. Neantmoins il faut
boire quelque peu d'auantage, &
mettre plus d'eau en ſon vin, lors
les vins de Salerne, du Mont alban,
de Surrente, eſt treſbon: & quel-
que fois le Grec (que pluſieurs

La precaution de laquelle on doit vſer au printẽps.

cuident eſtre celuy,que Pline appelle Pompeian) le Corſique ſutil , & plus ſouuent le Rommain , & ſemblables. Lors auſsi deuons vſer de chair de Veau,de Cheureau & d'herbes plus que ne faiſions parauãt. En ce meſme temps nous voyons que les oiſeaux ſont adonnez à procreation : Et pource ilz ſont adonc autant inſalubres, que déplaiſans au gouſt.Lors pareillement faut laiſſer le roſty , & manger du boully , vſer de poiſſons qui hantent les pierres, & d'Aloze.Car pour l'heure l'Aloze eſt ſi treſgraſſe au Tybre qu'elle merite d'emporter le pris & la palme ſur tous poiſſons frians & delicatz. En outre, alors eſt bon de s'amuſer tantoſt à lire quelques choſes plaiſantes,tantoſt à chanter, maintenãt à iouer à quelque ieu commun , ou ſonner des inſtrumẽs muſicaux , ou

à viſi

à visiter & hanter ses amis. Semblablement il faut aucunefois aler aux champs, & prendre plaisir à contempler la verdure, & varieté des belles paintures, que l'on void au printemps.

Mais pourtant que l'exercice ou exercitation, est chose tresutile à l'entretenement de santé, ie croy qu'il ne sera trouué absurde, si en ce lieu nous en mentionnons amplement. L'exercice n'est autre chose (selon Galien) qu'vn mouuement vehement: Ie dy vehement iusqu'à ce, que l'haleine & respiration se change. Quand donc quelqu'vn se mouue tant, qu'il est contraint en fin de respirer d'auantage, ou plus vistement, ou plus frequentement que n'est son naturel, ce mouuemēt luy est exercice, & nō pas trauail ou labeur. Car ceux qui fouissent la

Qu'est ce exercice.

terre, qui moissonnent, & qui piquẽt
cheuaux, non seulement trauaillẽt,
mais aussi necessairement ilz pren-
nent fort grand exercice. Or les cõ-
moditez de l'exercice faisantes à la
cõseruatiõ de santé, sont telles, que
l'abitude corporelle en est melio-
ree, la chaleur natiue augmentee, les
espris renduz aux agiles & mobiles,
& plusieurs autres emolumens pri-
uez, comme est que les parties en
sont mieux preparees à resister aux
affections suruenantes, & plus cor-
roborees à parfaire leurs actions or-
dinaires. Comme est aussi qu'elles
sont plus idoines à atraire leur ali-
ment conuenable, le digerer, & s'en
refaire, & nourrir mieux par l'a-
croissement de la chaleur des poul-
mons, qui procede d'icelle agitation
violente. Plus par exercice les par-
ties dures & solides s'amolissent, les
humi

humides & grosses s'attenuent, les conduits du corps se láchent, & ouurent beaucoup mieux. Parquoy si l'exercice est cause de ces biens, il n'est mal aisé de prescrire le temps propre & commode à s'exerciter, c'est à sauoir quand la viande du iour precedent est entierement digeree tant au ventre qu'aux veines, qui sont les vaisseaux & receptacles du sang. Et quand aussi l'heure s'aproche de recommencer à repaitre. Car si vous exercitez plustost ou plus tard qu'à l'heure dite, vous amassez force cruditez d'estomach, & abondance de cholere, ou bile palle. Et pourrez cognoitre l'oportunité de ce temps, par la couleur de vostre vrine. Car si elle est blanche comme eau, elle denote que le suc qui est es vaisseaux là enuoyé de l'estomach, est encores

Le tēps propre à s'exerciter.

Comme on congnoist que la coction est parfaite.

crud & indigeſte. Si elle eſt rouſſe & cholerique, elle demonſtre que long temps ha qu'icelle digeſtiõ eſt parfaite. Si elle palliſt mediocrement, elle ſignifie que la coction ſeconde eſt nouuellement acheuee. Outre plus, toutes eſpeces d'exercitation ont cela commun & general, qu'elles font que les animaux qui vſent d'icelles, s'échaufent d'eux meſmes d'auantage. Mais chacune en ſon endroit ha quelque proprieté, par laqu lle eſt diſcernee des autres. Car l'exercitation vehemente ou violente, r'enforce principalement les nerfz & muſcles, comme de fouïr la terre, & ſouſtenir quelque gros & peſant faix, en ne ſe bougeant d'vne place, ou en marchant. Item de ſe pourmener tant que l'homme peut endurer. Semblablement tenir fort vne corde, & grimper

Exercice vehemẽt ou violent.

per au dessus, & faire plusieurs autres choses pareilles. L'exercitation legiere, est sans force & grande peine, comme de courir, d'écrimer, de luiter, iouer à la balle, ou à la paume

Exercice legier

Quelque fois l'exercitation est composee de l'vne & l'autre, asauoir de la violente, & legiere: comme si quelqu'vn auec force & violence, s'exercite legierement. Ou si ceste violēce & legiereté aussi, n'est âpre, ains aucunement est remise, lors telle exercitation est douce & mediocre, & se peut appeller exercitation relachante. Laquelle est vtile apres les susdites legiere & violente, ou apres longue lassitude d'esprit, ou sur le soir auant souper.

Exercice mediocre.

En outre, en faisant exercice, les vns trauaillent plus des reins que des bras, ou des iambes. Les autres de la poitrine, ou échine,

Tout exercice ne fait trauailler toutes parties du corps.

ou des poulmons. Tellement que si ie vouloye donner la difference de toutes ces exercitations, cela sembleroit autant long, qu'ennuyeux & peu profitable. Au surplus, il faut s'exerciter seulement tant que le corps vienne à s'enfler ou éleuer, & rougir. Aussi tant que les mouuemens qui là se font soyent fermes, égaux, & non contrains, & que la sueur s'entremesle auec chaleur & vapeur. Mais conuient cesser lors, que quelqu'vn de ces points defaudra, comme si le corps se desenfle, si la couleur belle varie, si la quantité ou qualité de la sueur est diuerse de celle de parauant: comme si elle est moindre, ou plus froide. Ces choses auenantes, il est temps oportun de s'en aller repaitre.

Or entre les genres d'exercice,

lon

lon conte aussi le frotement ou friction, laquelle sert en lieu d'exercice, quand le corps est debile, & ne se peut mouuoir. Ceste friction se fait en plusieurs sortes. Mais la meilleure se fait auec les mains conduites & menees de toutes pars, à fin que les fibres des muscles vniuerselement soyent frotees, tāt qu'on peut, non seulement en tirant du haut en bas, ne du bas en haut, mais droitement, obliquement, de trauers, & soutrauers tout ensemble. Car par friction transuersale, qu'aucuns appellent friction ronde, le corps s'endurcist, s'épessist, se retire, & étraint. Au contraire par friction droite il se desserre, se lâche, s'amolist & délie. La vertu desquelles frictions Hippocrates ha particulierement expliqué en son liure, intitulé Cataitrion [c'est à dire de l'ofice du

La friction & ses especes.

Mede

Medecin Chirurgique] ou il declaire que la friction vehemente durcist le corps, la molle le resout, la grande l'apetisse, & la mediocre le fait engrossir. Dont on collige facilement, que toutes ces differẽces de friction, ne dependent sinon d'vne cause, asauoir d'oster ce qui est mis & interposé. Car la friction lors étraint, quãd ce qui cause la mollesse est osté, & elle amolist, en l'absence de ce qui fait la dureté: elle amoindrist, estant ce qui engrossist, dissipé. Nõ toutefois que la friction cause plenitude ou repletiõ des parties, mais c'est la viãde qui puis apres penetre iusqu'à la peau relachee par le moyen d'icelle friction. D'auantage ceste friction est ou grande, ou petite, ou mediocre. Et chacune d'icelles, selon l'occasion & necessité vrgente, est ou vehemente, ou douce,

ou tem

ou temperee. Parquoy ces trois espe
ces de friction prinses selon la quan
tité, & les trois autres selon la quali
té, font en tout neuf coniugaisons,
cõme il est aisé de cõprẽdre, si quel-
qu'vn y veut regarder. Car la frictiõ
grãde, peut estre vehemẽte, & quel-
quefois douce, & autrefois entre-
deux. Pareillement la petite, & me-
diocre, est vehemẽte, ou douce, ou
moderee. Lesquelles assẽblees font
neuf coniugaisons, ainsi qu'auons
predit. Or si l'exercitation est
trop excessiue, ensuit souuentefois
lassitude: laquelle est triple: asauoir
premierement vlcereuse, qui vient
d'abondance d'excremens subtilz &
acres. Et secondement tensiue, qui
procede des vents, & de la multitu-
de d'excremens gros & lents, re-
tenus dedans les muscles & nerfz,
lesquelz semblent tendus & enflez,
à rai

à raiſon d'icelle multitude. Tierce-
ment inflammatiue, laquelle (ſelon
Galien) reſſemble à vn froncle, que
les Grecz appellẽt Phlegmon. Dont
ceſte tierce laſsitude, eſt appellee
Phlegmonodes, & les modernes
dient apoſtemeuſe. Par laquelle, les
muſcles étans trop échaufez, leurs
nerfs & tẽdõs atirẽt tous excremẽs
d'alentour, deſquelz ilz ſont rem-
plis en telle ſorte qu'ilz ſemblent
eſtre retraitz & endurer conuul-
ſion. En outre, ſi leſditz muſcles
ſont deſeichez outre raiſon, lors y
ha vne quarte laſsitude nommee
deſiccatiue, par laquelle le corps
eſt rendu fort pigre, & mal idoine
à mouuement quelconque. Mais
cháque laſsitude ſuſdite, ſelon ſa
cauſe ha ſes propres remedes. Car
la premiere appellee vlcereuſe, ſe
veut guerir par friction vehemen-

te,

e, faite auec huile n'ayant faculté
e rétraindre, comme Sabine, ou
yburtine. Car par ainsi les excre-
mens qui sont cause d'icelle, se peu-
ent oster & dissiper. La tensiue,
ar douce friction faite auec huile
ouce, par repos, & tranquilité d'e-
prit & par vn lauement d'eau me-
iocrement chaude. L'inflammati-
e, par saignee, purgation, relaxa-
ion des parties tendues, & refrige-
ation de leur grand' ardeur. La-
quelle refrigeration se peut aque-
ir par friction molle & plaisante
aite auec huile tiede & par longue
demeure en vn baing temperé. La
quatriéme & derniere, par repos,
bain d'eau froide (auquel il ne con-
uient trop demeurer) par friction
ecreatiue, pourmenement moderé,
& viãdes creuses & subtiles. Or puis
que iusqu'icy nous auons traité des
sort

ſortes d'exercitation en general, pre-
ſentement nous faut parler à part
de cháque ſorte conuenante à chá-
que temps de l'annee.

Donc au printemps conuient
prendre exercitation au matin qui
ſoit legiere, comme d'aler mainte-
nant à cheual tātoſt à pied, de iouër
quelquefois à la balle, à la paume, &
ſemblables. La friction auſsi du
corps douce ou mediocre, peut pro-
fiter aucunefois, & le baing tempe-
ré, ſpecialement ſi la commodité de
s'exercer ne s'offre. Mais il faut
touſiours obſeruer, touchant ceſte
exercitation ce bain, & ceſte fri-
ction, qu'on ne doit iamais vſer de
ces choſes, ſans premieremēt déchar-
ger ſon ventre, & piſſer. D'auātage,
apres le repas eſt touſiours treſvti-
le ne trauailler, ou ſe pourmener
bellemēt. Car ne plus ne moins que
l'exer

l'exercice prins auant le repas, ſert beaucoup à la cõſeruation de ſanté, ainſi toute agitation & émotion faite apres, eſt grandement nuiſible: En quoy eſt expedient de ſauoir, que le repos ſubit apres long trauail, & pareillemẽt le ſoudain trauail ſuiuãt long repos, ne peut eſtre ſans quelque danger & offence bien grande.

Quant eſt de la ſaiſon d'eſté, lors conuient boire & manger plus ſouuent. Parquoy c'eſt le meilleur de partir ſes repas en trois. Dont apres midy quelques fruitz nouueaux, ou vne Orange aigredouce, ou le pain laué, ou vne ſoupe en vin auſtere: brief telles choſes ſont bõnes pour gouſter. Car comme on doit ſouuẽt manger, ainſi on en doit manger moins d'autant. Plus audit temps d'eſté, la chair de cheureau, de veau, & de mouton, n'ayant que deux ans

Regime conuenable à l'eſté.

eſt tresbonne. Item celle de petis
Pouletz, & autres oiſeaux, & beſtes
ieunes. Outreplus toutes ſortes
d'herbes refrigerantes, & le bain
fait d'eau douce, mais les épices
ſont dangereuſes. Et toutefois il eſt
permis vſer de Canelle rarement, &
en petite quãtité. Il eſt bon auſsi de
boire fraiz auec force eau, pour étã-
cher la ſoif, & n'échaufer trop le
corps. Pourtant le vin de Setine, dit
à preſent de Taraſcon y eſt conue-
nant: par l'aide duquel (ſelon Galiẽ)
la viande eſt aiſeement digeree. Ce-
luy auſsi que le vulgaire appelle
Marſican. Ie croy que c'eſt le Maſ-
ſique des anciens. Car on l'aporte
de Campanie & de Picenie, & main-
tenant ſe nõme ſaint Seuerin. D'a-
uantage celuy qu'on appelle Aſpe-
rin, à raiſon de ſon aſperité, & le
Sabin, & (comme dit Galien) le no-
ble

ble Tyburtin, leſquelz vins eſtoyẽt tous anciennement nombrez entre les auſteres & ſalubres, ſpecialemẽt à ceux qui ont l'eſtomach tourmenté de cholere. En outre, en Eſté on peut hardiment vſer des fruitz qu'auons deſſus declarez de bon ſuc, moyennant que ce ſoit en tẽps & heure, principalement des pepons, apres leſquelz eſt vtile de boire vin Pompeyan (qui eſt le vin Grec, ainſi qu'auons deuant dit) & Corſique, ſubtil, pur, & en quantité moderee. Entre autres choſes faut euiter la chaleur le plus qu'on peut. Parquoy eſt bon que les chambres & ſales ou nous ſommes, ſoyent tenues freſches & cleres, & ayent leur égard vers Orient. Pour les tenir freſches, les conuient arrouſer d'eau froide, d'eau roſe, ou de vinaigre. Item ietter par terre iournellement des

fueilles de vigne, de ſaux ionchees, & choſes pareilles. Et quant à l'exercice, il s'en faut paſſer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Toutefois la douce friction eſt tolerable faite de grand matin en lieu de plus grand exercice, apres s'eſtre déchargé des excremens du ventre, & de l'vrine. Item faut prendre ſes repas à quelques heures de la freſcheur, ſi les affaires & facheries publiques n'empeſchent de ce faire. Car il n'eſt plaiſant d'endurer longue faim en Eſté, ne pareillement ſalutaire. Et certes le meilleur vous ſeroit d'éloigner voſtre eſprit, & diuertir voſtre fantaſie de penſer aux graues affaires de la choſe publique, quand les iours Caniculaires s'approchent [durant leſquelz les grandes chaleurs regnent] & vous retirer en quelque lieu opaque & ombrag

Icy l'auteur adreſſe ſon propos au Cardinal pour l'amour duquel, il cõpoſa ce liure.

ombrageux, comme en Campanie, vers les Sabins, en Latium, en Tuſculum, ou pourrez recouurer l'air doux & gracieux, bonne compagnie d'amis, grande abondance de viures, & belle chaſſe. Car vous auez là ces villes, Alba longa, Velitra, & Tybur, laquelle eſt treſinſigne, à raiſon du petit vent ioly & des belles fontaines qui y ſont. Vous auez auſsi Ocriculum & Sutrium, & Capralyca, qui eſt certainement la plus excellente entre toutes en freſcheur & ſalubrité. Car là ſont fontaines freſches, petis lieux frais & ombrageux, à ſe retirer, vin de belle couleur, & ſi froids, que s'ilz ne ſont premierement temperez du ſoleil, il n'eſt ſeur d'en vſer. Outre ces commoditez, vous auez les monumens d'Hercules Rangon Cardinal con-

ſacrez à immortalité & perpetuité, qui ſont autant amples & magnifiques, qu'il eſtoit digne de trop plus longue vie. Et telz monumens ſont treſaptes à fuyr les chaleurs d'eſté, s'eſtiuer, laiſſer toutes vrbanitez, s'ébatre maintenant à ioyeuſes lectures, tantoſt prendre ſes aiſes, & ſe donner du bon temps, & paſſer la nuit en repos, durant laquelle, ſi d'auanture ne pouuiez bien dormir, permis vous ſera de vous recompenſer ſeurement ſur le iour. Et faut dormir de nuit enuiron l'eſpace de ſept heures: de iour, vne heure ou deux pour le plus.

Regime propre à l'Autonne.

Or les chaleurs d'Eſté paſſees par ces moyens dits, les dangers de la ſaiſon d'Autonne ſuruenans pour l'inequalité du temps ſeront aiſez à euiter: ſpecialement ſi lors que l'eſtoile Perſeus ſe va coucher, qui eſt

eſt enuiron le premier iour du mois de Septembre, quant l'air s'accommence d'attremper par pluyes. Si lors (dis je) voulez prendre purgation, ou pour le moins ſur le douziéme iour apres l'Equinocce: car aux deux Equinocces, au Solſtice, & à la brume (auſquelz tẽps les corps ſont émeuz & fort troublez par diuerſes mutacions d'air) il n'eſt ſalubre, mais quelques fois fort perilleux, comme témoigne Hippocrates, de purger, couper membres, cauterizer, & faire pluſieurs autres cas ſemblables, deſquelz leſditz corps ſe peuuent fort ſentir.

Pourtant pluſieurs de noz Medecins du iourd'huy errent, commandans temerairement telles choſes en telles ſaiſons, ſans égard quelconque. Outreplus en Autonne, il faut ſe veſtir d'auantage ſelon le

froid, de peur que ce froid nouueau puiſſe nuire, & principalement ſe faut cõtregarder du froid du matin & du ſoir. Parquoy eſt bõ au ſortir du lit ſe preſenter deuant vn feu fait de ſerment. Il eſt auſsi conuenable de manger vn peu plus, à ſauoir de viandes de matiere moyenne: mais boire moins, & plus pur. Le vin de Salerne alors eſt tresbon, & celuy qui croit es mons de Gennes. Et quelque fois celuy de Cãdie au premier trait, ſi d'auanture l'eſtomach ſe trouue imbecile. Item le Põpeian & Corſique ſubtil. Toute chair auſſi (celle de beuf excepté) & toute venaiſon n'eſt pas adonc mauuaiſe. Mais conuient vſer de fruitages & herbages moderément. Car non ſeulement ilz ſont dõmageables pour s'en ſaouler, mais auſsi pource qu'ilz engendrẽt humeurs malins, & ventoſitez.

tositez. Et pourtant faut les confire auec Sapa[qui est vin cuit]ou les faire cuire au feu. Toutesfois les raisins & figues nouuelles prinses à l'entree de table, ne peuuent incommoder. Lors on peut dormir plus qu'en Esté. L'exercitation doit estre legiere. Venus ne profite ny Esté, ny en ce temps d'Autonne. Neantmoins elle est plus supportable en Autonne, & quelquefois au Printemps. D'espiceries ne faut vser sinon en mediocrité, & rarité. Toutesfois on peut commencer d'vser plus largement & plus souuent de canelle, & d'autres sortes temperees. En Hyuer est licite manger beaucoup de pain, & de viãdes de matiere puissante. Et doit on alors mãger plus que boire: mais il faut boire plus pur, principalemẽt en temps de Bise. Mais si le temps est Austral & pluuieux, conuient moins

Mode de viure en hyuer.

manger & moins boire, à raiſon de l'humidité: Et lors eſt beſoin de déſeicher le corps par friction, ou exercitation, ou diette. Plus en celle ſaiſon d'Hyuer conuiennent mieux vins Maſsiques (qui ſont prochains voiſins au Falerne) & ceux du mont Alban. Auſquelz adioutons les Surrentins & Signins. Ie dy pour vſer ſpecialement des derniers, le ventre eſtant déuoyé, & des premiers en flux d'eſtomach & de ventre. Le Falerne auſsi eſt vtile, que pluſieurs appellent mal Magnaguerra en Italié. Car il croiſt au terroir Nucerin, & mieux encores au Craguan tout prochain. Ces vins ſont noirs, & volontiers doux, & ne ſont ſains, s'ilz ſont trop vieux ne trop noueaux. Mais eſtans entre deux aages, ilz cauſent tresbon ſuc, aident à la concoction, & rempliſſent mediocrement l'eſtomach.

ſtomach. Parquoy eſt bon d'en humer vn trait au commencement du repas, meſmement ſi l'eſtomach ha quelque crudité. Ou s'il ſuruient quelque cõmun negoce, auquel ſoit neceſsité de vaquer ſur l'heure, & qui ne donne pas le loiſir de diſner, alors vne bouchee de Biſcuit trempee en quelque ſorte de ces vins, eſt treſſalubre à déieuner. Item le vin Muſcadel eſt galand & vtile: & ſemble ainſi nommé, pource qu'on le fait des grapes rongees & gaſtees des gueſpes & mouches à miel. Les Grecz l'appellent ſtichan. Et celuy de Candie, dit autremẽt Maluaiſie, lequel nom (poſsible) eſt tiré de la ville Malobaſie, cõme pluſieurs eſtiment. Or ſeroit belle choſe d'expliquer icy les noms vieux & Latins, tant des vins que des lieux ou ilz croiſſent: neantmoins nous l'aimõs

mieux

mieux differer iusques à vne autre fois, de peur que cet opuscule qui desia pretend à la fin, ne deuienne gros & iuste volume. Outreplus, en Hyuer il est expedient de manger plustost du rosty, que bouilly, vser d'herbes chaudes, dormir plus longuement, manger épiceries, specialement du poiure, du saffran, des cloux de Girofle, & semblables. Et se faut tresbien vestir, quand il fait grand froid : l'exercice doit estre quelquefois plus vehement & plus legier. Et pour l'ors n'y ha meilleur exercice que le ieu de paume, par lequel non seulement toutes parties du corps se remuent égalemēt (qui est l'excellence de l'exercice, laquelle ne se trouue en tous autres) ains l'esprit est aussi totalement réiouy & regaillardy. Mesme Galien écrit, que la paume sert fort à confirmer
& cor

& corroborer les membres & à rendre l'esprit plus vigoreux. Ioint qu'il en fait d'autant grande estime, qu'elle est demenee de tout le monde aisément sans grand coust & danger. Ce qui n'est pas en l'exercitation prinse à chasser, ou escrimer, ou piquer cheuaux, ou courir, ou luiter, ou autrement. Mais ceste paume est plus commode si la viande du iour precedent estoit de forte matiere. Car ceux qui coustumieremẽt prennent telz exercices, ne doiuẽt craindre d'vser de viandes quelconques, mesmes de celles qui sont communes au populaire. Au contraire, ceux qui ne peuuent ou ne veulent s'exerciter, à raison de leurs empechemẽs & affaires, ou pour l'amour qu'ilz sont infirmes & debiles de corps, ou qu'ilz sont nonchalans & paresseux d'eux mesmes, non seulement

Les louãges du ieu de la paume.

ment se doiuent abstenir de viãdes facheuses, mais aussi sont contrains d'vser de medicamens, pour s'entretenir en santé.

Fin de la seconde partie.

LA TIERCE PARTIE.



EN ceste derniere partie nous décrirons vniuerselement les choses que auons cy deuant omises tout de gré & propos deliberé. Car il faudra les maintenir & obseruer en toute saison, selon leur oportunité: Et commencerons au dormir.

Qu'estce dormir.

Le dormir ou somne n'est sinon vn temps des facultez animales, prouenant des vapeurs benignes de la viande, qui humetẽt & arrousent le cerueau, auquel sont situees lesdites facultez.

De ce somne, issent commodi-

tez

tez plusieurs, s'il est prins en temps conuenable asauoir bonne concoction, relaxation de trauail, meilleure & plus prompte distribution de tous alimens par les membres. Par luy ausi douleurs sont cedees, insanie est corrigee, & griéues facheries d'esprit sont passees. Le temps plus apte à dormir, est la nuit: Neantmoins si la nuit on ne peut, il est licite quelquefois de dormir sur le iour, deux heures, apres la repue faite. Et doit on mesurer le somne, par l'estimation de la grandeur d'icelle repue. Car si nous vsons de grande varieté de viandes, ou bien mangeõs beaucoup, lors deuons dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire.

Mais si nous soupons legierement, pouuons ausi moins dormir: Or la coustume plus frequente,

te, eſt de dormir de ſept à huyt heures, premierement ſur le coſté dextre, puis apres ſur le ſeneſtre. Combien qu'aucunefois ſe coucher ſur le ventre aide à la coction, n'eſtoit que pluſieurs ſont d'auis que tel couchemēt eſt nuiſible aux yeux & à la veuë. D'auantage quand nous ſommes éueillez, auant que ſortir du lit, deuons bâiller, cracher, nous eſtendre entierement, ſpecialement les bras & iambes : ce que les anciens ſignifioyent en vn mot, diſant pandiculer. Puis, parler haut & clerement, & froter vn peu des mains la poitrine, les cuiſſes, & autres parties, pour faire ſortir & euaporer par cette motion, les excremens retenus en dormant. De là, toute l'annee eſt ſalubre aller deuant le feu, & toutefois moins en Eſté. Le feu en Hyuer ſoit allumé de Ge-
neure,

neure, Laurier, Romarin, & sembla-
bles. En Esté, de serment. Aux deux
saisons interposees, d'autres choses,
selon le lieu & le temps. En outre,
apres que nous serons vestus, ainsi
que la saison voudra, & aurons asse-
lé & vriné, conuiét nous lauer d'eau
froide le visage, & les mains: laquel-
le eau soit en vn vaisselet verd. Et y
plonger les yeux deux ou trois fois:
Puis regarder long temps contre-
mont. Car cela est tresbō à roborer
la veuë. Mais si les yeux sont chas-
sieux, & pleins de phlegme gros &
lent, lors plus expedient sera de les
lauer de vin. En apres, il faut se fro-
ter la teste, en commencant au front
& tirant au derriere, asauoir en Esté
d'vn linge rude & ápre, en Hyuer de
quelque piece de drap d'Ecarlate,
quelquefois auec vne éponge, & le
plus souuent auec vn pigne d'Iuoi-

re. Par ce moyen toute la teste est fort déchargee & alegee, & l'est encores plus, si chacun la veut froter de soymesme. Ces choses accõplies, il faut vaquer au seruice diuin. Puis ensuit l'heure oportune à l'étude, en laquelle heure lors que le somne & la concoction sont paracheuez, les espris sont tellement restaurez, que l'homme est plus idoine à speculation, aidant à ce non mediocrement la vigueur du soleil. Car veu qu'il est le chef de vie & sapience, certainement nous pouuons plus commodement paruenir à ceste sapience, quand ledit chef est fauorable & enclin enuers nous, comme quand il habite en Orient ou au milieu du ciel. Parquoy les temps plus propres à estudier, sont le matin & le midy. Et celle estude à gens choleriques suffist de deux ou trois heures
pour

pour le plus au matin : & aprés disner, d'vne ou deux seulement. Apres l'étude, est bō de prēdre aucun exercice, comme de iouer à la paume, ou autrement selon l'exigence du tēps. Et si la commodité ne s'adonne de s'exerciter, il se faut en lieu pourmener auāt disner. Et ne le faut iamais oublier. En ceste mesme heure on peut mettre ordre à ses affaires publiques ou priuces, si quelques se venoyēt offrir. Tout cela deumēt fait, cōuiēt disner: en disnāt cōmēcer de deuiser, & auoir tousiours égard à la dignité des cōuiues, & grauité du lieu. Les deuis doiuent estre ioyeux & recreatifz, meslez auec autres graues & d'importance, selon le precepte de Platon diuin Philosophe. Incōtinēt apres disner la musique, les instrumēs & telles choses q recreēt l'esprit sans émouuoir le corps,

ſont fort louables. Et s'y faut amuſer iuſqu'à tant que l'heure du ſommeil ou de l'étude, ſoit venue. En apres, eſt vtile de monter à cheual, ou faire quelque autre exercitation pareille, à fin que la viande du iour de deuant ſoit à l'eſtomach & au foye, cuite & digeree auant que ſouper. Et ne ſe faut iamais mettre à ſouper, ſans faim & apetit.

Or l'homme qui obſeruera continuellement ces choſes appartenantes à la raiſon de viure, il maintiendra entierement ſa ſanté, ſans s'obliger ny aſſuietir à loix aucunes de medicine. Mais il peut auenir, que par trop grandes eſtudes, ou aminiſtration de negoces publiqs ou faute de prendre ſes repas telz & ainſi qu'il apartient (ce que meſme gens meurs d'aage ne font touſiours aiſement) cet homme engendrera

quelque crudité d'estomach, dont ensuiura douleur de teste, ou l'apetit sera perdu. Lors il doit tenir astinence laquelle faite tempestiuemēt en lieu, est la chose meilleure qui sauroit estre. Lors aussi, specialement s'il fait chaud, il vsera au matin de Tabletes Diarhodon, conserue de roses seuletes, ou auec eau de Cichoree, ou Buglose. Item pourra prendre vn Myrobalan confit, de ceux que les apoticaires appellent Kebules ou des autres qu'ilz nomment Emblicqs, ou prendre de l'Aromaticum Rosaceum, principalemēt en Autonne & Hyuer. Et en toute saison il pourra manger commodement de la racine Barbarique & venant de païs étranges, que les modernes nomment Rheubarbe, à l'encontre de tous maux d'estomach, & toutes obstructions de foye. Plusieurs

Rheubarbes.

cuidēt qu'icelle racine n'ha pas eſté cognuë des anciens autheurs, auant Paulus Aegineta. Dont ilz opinent, que ce n'eſt radix Pōtica de Celſus, ne Rhapōticum, ou Rheupōticū de Dioſcoride. Quant à nous, attendu qu'vne meſme plante en diuers air & region varie ſouuent de couleur, de gouſt, d'odeur, & telles qualitez, nous pourriōs ſoutenir (ſi nous vouliōs) que toutes ces racines dites, ne ſont de faculté diuerſe, ne different en gēre. D'auātage, en Autōne & Hyuer, ſept grains de Geneure recens prins au matin ſont treſſalubres à l'eſtomach, pour luy diſsiper ſes phlegmes, & principalemēt ſes vētoſitez. Meſmement ces grains ſont louez, à raiſon qu'ilz preſeruent le cueur de vapeurs peſtilētes, & venimeuſes. Quād on ne peut aſſeler, cōuiēt prēdre vn Clyſter fait de decoction

Clyſter cōmun.

ction de Bete, Mercuriale, Paritoire, & Violes : à laquelle decoctiõ on ha coustume d'aiouster du sucre rouge, du miel violat, vn moyeux d'œufz, d'huile verde ou violete, & vn petit de sel. Par ce Clyster qui ne pourra encores aller à selle, vne autrefois il aioindra à tout ce que dessus, vne once de casse fistule. Ou en lieu d'vn Clyster, on prẽd quelques supositoires faites de lard ou de miel, cõbien qu'ilz soyẽt facheux à prẽdre, messmemẽt à gẽs sains. Parquoy on peut vsurper les pilules de Rufus, dites pilules communes: lesquelles, ainsi que les anciens ont tousiours creu, sont excellẽtes pour cõseruer la santé, & specialemẽt en tẽps de peste. Elles sont ainsi ordõnees, chez les apoticaires. Prenez d'Aloë, demie once: de Safran, & Mirrhe, de chacun deux drachmes. Et du tout assem-

Supositoires vulgaires.

Pilules communes.

blé auec bon vin faites pilules.

Toutefois Manardus l'vn des plus aparens Medecins de ce siecle, est d'auis que ce n'est la descriptiõ des vrayes pilules de Ruffus: ains qu'elles sont cõposees en la sorte suiuãte.

Prenez d'Aloë Hepatique, & Goutte Hammoniaque, de chacun deux parties, de Mirrhe fine vne partie. Du tout auec vin odorant, formez pilules.

Or ces pilules communes, ne sont trop seures à gens choleriques, n'en temps chaud, à raison de leur grande chaleur. Parquoy nous en metrõs cy dessouz d'autres conuenantes en tout temps, à gens de tous aages, & temperamens: lesquelles, se doiuent composer ainsi que s'ensuit.

Prenez d'Aloë lauee en eau de laitue, ou de roses deux drachmes, de mirrhe & safran de chacun deux

scrup

ſcrupules, de terre Armeniaque lauee en vinaigre & eau roſe, vne drachme & demie, de Camphre, de terra Lemnia, autrement ſigillata, de chacũ vne drachme, de Rheubarbe & Trochiques d'Agaricq de chacũ vne autre drachme, de Zedoaria Tormentilla, Gentiana, Dictamnus blanc, de chacun demie drachme, de deux ſortes de Coral, de la ſemence de Citron, & de Carabe, de chacun quatre ſcrupules. Toutes ces choſes ſoyent pulueriſees ſutilement, & auec vin ou Syrop de Limons, faites pilules.

En Hyuer, ſi vſez des dernieres, vous y pourrez faire aiouſter trois drachmes de Hiera picra de Galien.

FIN.

TABLE DES PRINCIPAUX ALIMENS desquelz la nature est expliquee au present traité.

Corb

d'An

FIN.

